Grade II

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

Grade II

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019
ISBN NO. 978-93-85943-88-1
3500 copies

Patron

Sh. Manish Sisodia,
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairperson (Happiness Curriculum Committe)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer - Maths, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer
Dr. Mukesh Yadav, SCERT, Delhi
Publication Team :
Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan
Published By :
State Council of Educational Research & Traning
Printed at : Educational Stores, Gzb. (UP)

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षामंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस समिति, प्राचार्य, DIET दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET दरियागंज

ऋचा, सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली

स्वाति चौरसिया, सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), SCERT, दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष, CHVTL

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, EVGC, राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर-1 अवंतिका, रोहिणी, दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, EVGC, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा, दिल्ली

उपासना खत्री, EVGC, रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

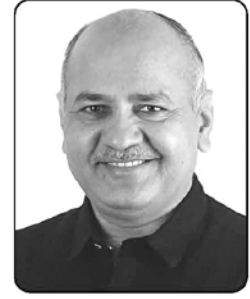
प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता–इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली
डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता–राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली
आशा रानी, प्रवक्ता–इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली
नीरू पुरी, प्रवक्ता–राजनीति विज्ञान, राजकीय सह–शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, साईट 2 सेक्टर–6, द्वारका, दिल्ली
अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता–हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय नं.–1, झील खुरंजा, दिल्ली
विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी.– ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, न्यू अशोक नगर, दिल्ली
डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.–अंग्रेजी, राजकीय सह–शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली
डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.–हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़–1, दिल्ली
नेहा शर्मा, टी.जी.टी.–ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर–6, रोहिणी, दिल्ली
सुमेर सिंह, टी.जी.टी.–अंग्रेज़ी, राजकीय सह–शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली
मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.–सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली
सुप्रिया, टी.जी.टी.–गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर–6, रोहिणी, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.–विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच–ब्लॉक, सावदा, दिल्ली
मंजीत राणा, टी.जी.टी.–अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.–पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली
अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.–अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय, के–2 ब्लॉक मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएँ/गैर सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली
मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
मृदु महाजन पोगुला, अभिभावक विद्यालय, रायपुर
डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
मीशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाषः 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी/ 288

दिनाँक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F20(193)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
05/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

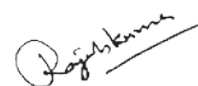
हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप मुख्यमंत्री और शिक्षामंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी, का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यचर्या हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस. कौशिक, निदेशक और डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी, दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी.पी. पांडेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यचर्या निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यचर्या का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यचर्या निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निःस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation- Cultivating Values for Complete Life), डॉ. कुणाल काला (Founder, Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यचर्या को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, SCERT, महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यचर्या में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। हम श्री वरूण खटाना,

सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी, दिल्ली के भी आभारी है, जिनका प्रशासनिक कार्यो में सहयोग मिला। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों और विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के सदस्यों और छात्राध्यापक/छात्राध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु काम ली गई विषय-वस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति आभारी हैं।

हम पाठ्यचर्या निर्माण करने वाले समूह के परिवार के सदस्यों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यचर्या को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

	पृष्ठ संख्या
हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा	1
शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश	8
माइंडफुलनेस खंड	10
सत्र 1 साँस की समझ (Understanding Breathing)	13
सत्र 2 साइमन कहता है	18
सत्र 3 आलाप	22
सत्र 4 ध्यानपूर्वक सांस लेना (Mindful Breathing)	26
सत्र 5 निर्देश अनुसार कार्य करना	30
सत्र 6 ध्यानपूर्वक सुनना (Mindful Listening) -I	33
सत्र 7 ध्यानपूर्वक सुनना (Mindful Listening) -II	37
सत्र 8 ध्यानपूर्वक सूँघना (Mindful Smelling)	41
सत्र 9 ध्यानपूर्वक देखना (Mindful Seeing) -I	45
सत्र 10 ध्यानपूर्वक देखना (Mindful Seeing)-II	49
सत्र 11 Heartbeat Activity	52
सत्र 12 Mindful Touch	55
सत्र 13 Mindful Scribbling	59
सत्र 14 Mindful Stretching-I	63
सत्र 15 Mindful Stretching-II	67
सत्र 16 Mindful Walking	71
सत्र 17 Mindfulness of Feelings	75
सत्र 18 Mindfulness of Feelings-II	78
कहानी खंड	81
1. मिल-जुलकर	83

2. लंच ब्रेक 85

3. आलू का पराँठा 87

4. रोहन की जुराबें 89

5. एक नई धुन 91

6. मन का बोझ 93

7. एक जूता 95

8. दो दोस्त 97

9. किसकी पेंसिल अच्छी? 99

10. एक चिट्‌टी दादाजी के नाम 101

11. चंदू की सूझ-बूझ 103

12. थोड़ी सी मस्ती 105

13. फूलदान या गमला 107

14. दोस्ती की दौड़ 109

15. मैं भी मदद करूँगा 111

16. वो पैसे 113

17. मेरे दोस्त की नाव 115

18. बीच का पन्ना 117

19. मैजिक स्ट्रॉ 119

20. मोबाइल गेम 121

21. हमारा प्यारा चाँद 123

22. रोहित भैया का रॉकेट 125

23. ऐसा क्यों? 127

24. पिकनिक 129

25. दादी का जन्मदिन 131

गतिविधि खंड 133

1. नमस्कार (Hello) 135

2. हम सब एक समान 137

3. अगर न हो तो 139

4. आओ सुनें और करें 141

5. मैं भी हूँ कलाकार 143

6. ग़लती तो सब से हो जाती है 145

7. गुस्सा अच्छा या बुरा 146

8. मेरी नोटबुक 148

9. सही और गलत 150

10. सुन्दर-सा घर बनायेंगे 152

11. हवाई जहाज़ उड़ाएँगे 154

12. अनोखी चादर 156

13. गुप्त संदेश 158

14. आओ बातें करें उनकी 160

15. हमारी ज़रूरतें 162

16. काल्पनिक गेंद (Imaginary Ball) 164

17. मित्र-चित्र 166

18. आओ जोड़ते चलें 168

19. इल्ली (caterpillar) 170

20. भावों की पहचान 172

21. मैं क्या नहीं 174

22. आया आंटी सबसे अच्छी 176

23. हम हैं अच्छे 178

24. आओ डर साझा करें 180

25. धन्यवाद करें हम सबका 182

26. खोया कार्ड 184

27. पहचान कौन? 186

28. सुरक्षित द्वीप 188

29. मुझे पहचानो 190

30. मुझमें क्या बदला पहचानो 192

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों?

11. संदर्भ एवं पृष्ठभूमिः (Context and Background)

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और खुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है, वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले भविष्य में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह का कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (Self Discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों का किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं, परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या 2005 (NCF-2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF-2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा को आत्म-अन्वेषण (Self Discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (Self Deception) और आत्म-अज्ञान (Self Ignorance) को आत्मान्वेषण (Self Discovery) और

आत्मज्ञान (Self Knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को इस प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि विद्यार्थी खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल या उनको सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षण में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णीत (non judgemental) रहते हुए किसी विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon kabat Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफुलनेस हमारे मन में प्रतिक्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं-

- जानने के लिए समझना (Learning to Know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है, "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।"

Crisp (2000) के अनुसार, "सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।"

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर खुशी को स्थापित करना ही है। खुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों की वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफलता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गयी है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार, "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभव से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा है, "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा"। अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self Discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmony within the self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गयी है, और यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक तथा जोशयुक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगी।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया

जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार, 'स्वयं में निर्विरोध, समन्वय तथा स्वीकृति की स्थिति सुख है।' उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में खुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इछाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे- खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन करना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे, विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में पूरी होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनका संज्ञानात्मक, मनोप्रेरक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार- सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा जिंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। यह मॉडल मानव के जीने के चारों आयामों-व्यावसायिक (Material), व्यावहारिक (Behavioural), वैचारिक (Intellectual) और आनुभविक (Experiential), को संबोधित करता है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़ कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) बनता है। दूसरे शब्दों में मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

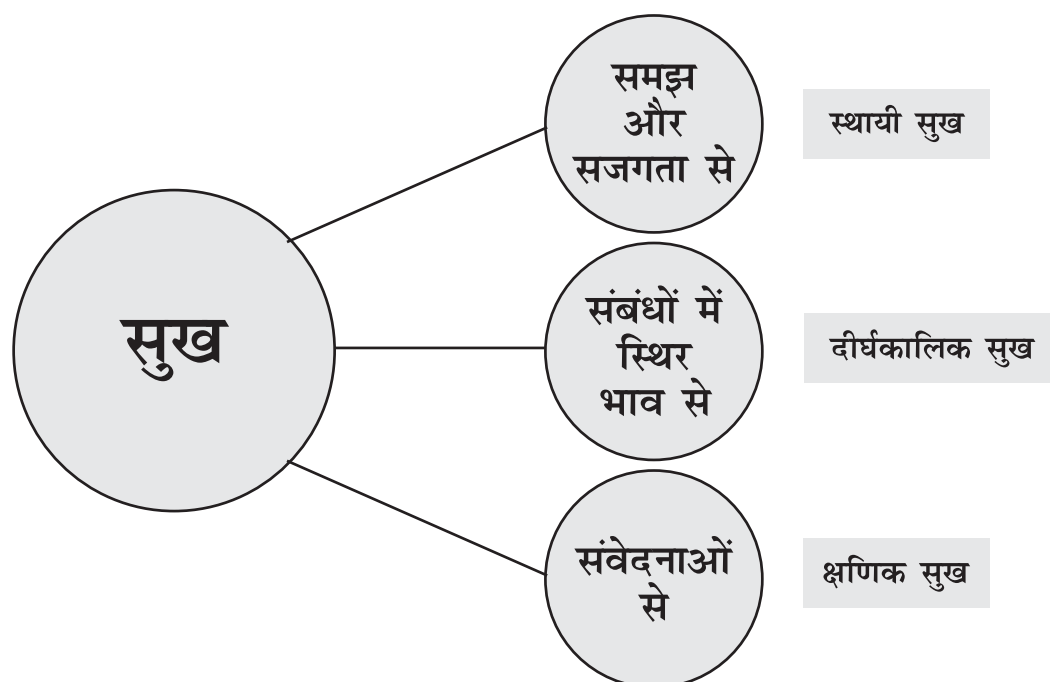
हैपीनेस त्रय (Happiness Triad)

1. **संवेदनाओं से (Through Senses) :** इस प्रकार का सुख हमें **पाँच इंद्रियों से** मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देख कर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हो परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने, एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटे तक रह सकती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को क्षणिक सुख (Momentary Happiness) कहा गया है

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (Stable Feeling in relationships) :** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। यह भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हममें बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे दीर्घकालिक सुख (Long Term or Deeper Happiness)

कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (Learning and Awareness)** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अन्तर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हममें बना रहता है, इसलिए इसको स्थायी सुख कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसे समझ से उत्पन **'स्थायी सुख'(Sustainable Happiness)** की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से सुख उत्पन्न होता है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं का लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनी है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से संबंधों में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख, समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूंढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus Outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा मननशील चिंतन को बढ़ावा देने वाली कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों

तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई 'Teacher's Handbook for Happiness Class' में ध्यान देने की गतिविधियाँ, कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह पाठ्यक्रम बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है:

खंड 1: अधिगम एवं समझ के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को पहचानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना

इकाई 4: शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

कक्षा-II

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ और सजगता के माध्यम से ख़ुशी-सुख की तलाश करना	• शरीर की आवश्यकताओं का अवलोकन करना • अपनी पसंद एवं नापसंद के प्रति जागरूक होना • क्षणिक एवं दीर्घकालिक ख़ुशी के स्रोत को पहचानना • सदैव खुश रहने की इच्छा का अवलोकन करना • नए कौशल को सीखने में ख़ुशी ढूँढना

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	**मानव में भौतिक समानताओं को पहचानना** **संबंधों के योगदान का अवलोकन करना** – माता – पिता – बहन-भाई **भावों/मूल्यों को पहचानना** – सम्मान (Respect) – स्नेह (Affection) – ममता (Care) – वात्सल्य (Guidance) **इस बात का अवलोकन करना कि क्या हम एक-दूसरे के साथ सामान-वस्तुएँ बाँटकर ख़ुश होते हैं** – स्पष्ट शब्दों में संप्रेषण करना। – मिलकर काम करने के मूल्य को पहचानना तथा संप्रेषित करना। – एक-दूसरे की मदद करने से प्राप्त अनुभवों को साझा करना। – दूसरों के साथ बाँटने व सहयोग करने से प्राप्त होने वाली ख़ुशी के भाव को संप्रेषित करना। – घर, कक्षा तथा स्कूल में अपने सामान को सही तरीके से रखना।
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	– अपने सामान को सही तरीके से रखना। – घर तथा विद्यालय में दूसरे लोगों की भागीदारी का अवलोकन करना। – विद्यालय में भागीदारी करके ख़ुशी महसूस करना। – परिवार में भागीदारी करके ख़ुशी महसूस करना। – प्रकृति में इकाइयों की विशेषताओं को पहचानना।

4. अधिगम संप्राप्ति (Learning Outcomes)

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुजरने पर विद्यार्थियों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. ध्यान देना एवं सजगता का विकासः

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।

- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे- आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. गहन विचार एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर (Respons) करने की क्षमता का विकास होता है।
- आलोचनात्मक रूप से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है। (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक-दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति को उपयुक्त तरीके से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- आत्मविश्वास एवं मोहक व्यक्तित्व झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाता है।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीता है।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

हमारी शिक्षा व्यवस्था यह सुनिश्चित करने में लगी है कि गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, भाषाएँ आदि का सीखना तथा अन्य विद्यालयी गतिविधियों में विद्यार्थियों की भागीदारी उन्हें समाजोपयोगी तरीके से जीवन-यापन की तरफ़ ले जाए। हमारे प्रयासों से इस दिशा में कुछ हुआ तो ज़रूर, पर क्या हमारे बच्चे स्वयं के प्रति विश्वास से पूर्ण, परिवार एवं समाज में सामंजस्य एवं तालमेल बिठाकर चल पाने वाले और प्रकृति को संरक्षित रखने की प्रवृत्ति वाले बन रहे हैं? यूँ कहें कि क्या उन्हें खुश रहकर जीना भी आ रहा है?

हैप्पीनेस की यह क्लास इसी दिशा में बढ़ाया गया एक कदम है। इस कालांश (period) में बच्चे सहज होकर उस वातावरण को जी सकें, जहाँ स्वयं एवं परस्परता में ख़ुशी हो। साथ ही जहाँ वे स्वयं के भाव, विचार, वाणी एवं कार्य-व्यवहार को देख सकें जहाँ कोई उपदेश न हो; बस एक-दूसरे के प्रति विश्वास हो, एक-दूसरे का सम्मान हो।

ऐसे ही बाह्य एवं आंतरिक वातावरण निर्माण के लिए तीन आयामों से विद्यार्थियों तक पहुँचने का प्रयास है–

1. ध्यान देने की प्रक्रिया (mindfulness)
2. कहानी
3. गतिविधि

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं, भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं, और शांति एवं ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करते हुए बच्चे आसपास के वातावरण और अपने विचारों व भावनाओं पर प्रतिक्रिया व्यक्त करने की बजाय, सहज भाव से स्वयं को व्यक्त करते हैं और जिम्मेदारीपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम होते हैं।

बच्चे कहानियाँ मन लगाकर सुनते हैं, इसलिए कहानियों के माध्यम से उनकी सोच को मानव-हित में ढाला जा सकता है। इस पुस्तक में शामिल की गई कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रखी गई हैं, जो उनके व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाने में सहायक हो। इन कहानियों का उद्देश्य बच्चों के अंदर तार्किकता के साथ-साथ सृजनात्मकता का विकास करते हुए वास्तविकताओं का बोध कराना भी है।

इन गतिविधियों के माध्यम से यह आशा है कि विद्यार्थी स्वयं से लेकर परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को जान तथा समझ सकेंगे एवं उनमें एक उपयोगी भूमिका निभाते हुए स्वयं भी ख़ुश रहेंगे। साथ ही ख़ुश रहते हुए अन्य विषयों को सीखना भी आसान हो जाएगा।

इस पाठ्यक्रम का साप्ताहिक संचालन इस प्रकार होगाः

हैप्पीनेस पीरियड का दिन	कक्षा 1
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट कहानी एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट कहानी एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट
गुरुवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट गतिविधि एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन): 2-3 मिनट गतिविधि एवं चर्चा : 25 मिनट पीरियड के अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-आउट): 1-2 मिनट

रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधि: चेक-इन (Check-in) व चेक-आउट (Check-out)

रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (Happiness class) के आरम्भ व अंत में 'ध्यान देने का अभ्यास' होगा। सप्ताह के पहले दिन और चौथे दिन अर्थात् सोमवार एवं गुरुवार यह गतिविधि माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।

चेक-इन (Check-in)- कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरूआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। मांइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (Mindful check-In) को मांइडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है। कहानी और गतिविधि वाले दिन इस गतिविधि (Check-in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी या गतिविधि शुरू कराएँ।

चेक-आउट (Check-out)- कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या कहानी से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक-आउट (Silent check-out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें।

शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।

शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा में सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी व गतिविधि में चेक-इन (Check-in) से शुरू करें और चेक-आउट (Check-out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness): एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा-सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें–

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है? आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है? **माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना। माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।** आपने जो इस पल अपने हाथ में किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें- क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं?

- इस किताब के पन्ने के रंग को देखें;
- हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें।
- हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें; अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं? यदि मन में किसी प्रकार के कोई विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझे हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आसपास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इस क्षण के लिए आप, अपने आप की सराहना करें। आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।

जब हम अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना, आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

बच्चे एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)

बच्चों का मूल स्वभाव रचनात्मक एवं कल्पनाशील होता है। उनकी सहज प्रवृत्ति (natural tendency) वर्तमान में रहने की ही होती है। जब वे कोई भी कार्य करते हैं तो वे उसी के बारे में सोचते हैं। जैसे–अगर वे खेल रहे हैं, तो वे उस समय खेलने के बारे में ही सोचते हैं। जब वे खा रहे हैं तो वे केवल खाने के बारे में ही सोचते हैं।

परन्तु आजकल की भाग-दौड़ और प्रतियोगिता के दौर में, बच्चों पर कई प्रकार के दबाव बनने शुरू हो जाते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, उनके ऊपर उम्मीदों का बोझ बढ़ने लगता है। ऐसे में, खेलते समय उनके मन में पढ़ाई का विचार आ जाना या फिर पढ़ाई करते समय घर की किसी और बात का विचार आ जाना अब सामान्य बात होने लगी है। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुज़रे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। ध्यान देने के अभ्यास में हम बच्चों को वर्तमान में रहना सिखाएँगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे-बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

ध्यान देने के अभ्यास में हम अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से बच्चों का ध्यान केंद्रित करवाएँगे, जैसे-**ध्यान देकर सुनना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; **ध्यान देकर देखना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण या किसी वस्तु को देखेंगे; **साँस पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; **शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना**, जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; **विचारों पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपने विचारों को पहचानेंगे और वर्तमान क्षण में अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

ध्यान के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के लाभ होते हैं, जैसे-

- लंबी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (Sustained Attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (Academic Performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) का बेहतर होना
- शांति और खुशी का एहसास बढ़ना (Sustained Happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (Hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (Empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तहत पहली से आठवीं कक्षा तक के बच्चों के लिए रोज़ाना का एक पीरियड हैप्पीनेस विषय का होगा। इस पाठ्यक्रम के तहत विभिन्न गतिविधियाँ होंगी; उनमें से एक महत्वपूर्ण गतिविधि है– **'ध्यान देने का अभ्यास'।** आज पूरी दुनिया में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जहाँ ध्यान का अभ्यास न किया जाता हो। प्राचीन भारतीय शिक्षा परम्परा में 'ध्यान करने' पर नहीं, बल्कि 'ध्यान देने' पर जोर रहा है। हैप्पीनेस कार्यक्रम के तहत स्कूल में आने वाला हर बच्चा, ध्यान देने का अभ्यास करेगा।

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology):

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- कक्षा 2 में हर सप्ताह 2 दिन (सोमवार व गुरूवार) 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर पीरियड में एक सेशन करवाएँ। इस सेशन को सप्ताह के दूसरे पीरियड में भी दोहराएँ। इस प्रकार एक सप्ताह में एक सेशन करवाएँ।

- इस सेशन के दौरान 25 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

  1 **a. शुरूआत में 3 से 5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।**

  b. 5 मिनट की ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा- इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

  2. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत शरीर में चल रही घटनाओं/अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गयी अलग-अलग गतिविधियों को क्लास में करवाएँ। यह गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग होंगी। इसके बाद किए गए अभ्यास पर चर्चा होगी। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

  3. कक्षा का समापन करते हुए हर रोज़ की तरह 2 मिनट का माइंडफुलनेस का अभ्यास करवायें।

ध्यान रखने की बातें :

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर बच्चों को सख़्त शब्दों में निर्देश न दें व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डालें।
- चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें:

- ध्यान की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे- ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मन:स्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।

सत्र 1 : साँस की समझ (Understanding Breathing)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय और उस पर चर्चा: 5 मिनट
2. साँसों की समझ (Understanding Breathing) एवं साँस पर ध्यान देना: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य : इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौका दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 5 मिनट

उद्देश्य : विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसा कि आप सब जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में आपकी माइंडफुलनेस (Mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह में 2 दिन आप माइंडफुलनेस में अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- आप में से कुछ बच्चों ने पिछले साल माइंडफुलनेस किया होगा।
- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले साल माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की हैं?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस होता है?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि माइंडफुलनेस का अर्थ है कि हम अभी जो भी कर रहे हैं, उसी पर अपना पूरा ध्यान देना। कई बार ऐसा होता है कि कक्षा में होते हुए भी, हम खेल के बारे में सोच रहे होते हैं या खेलते समय खाने के बारे में सोचते हैं। माइंडफुलनेस हमें सिखाता है कि जब हम कक्षा में हों, तो हमारा पूरा ध्यान कक्षा में ही हो, जब खेल रहे हों तो पूरा ध्यान खेल में ही लगाएँ, और जब खा रहे हों, तो पूरा ध्यान खाने में ही हो।

क्या करें और क्या न करें :

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. a. साँस की समझ (Understanding Breathing) एवं साँस पर ध्यान देना: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जानें की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें–

- हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ़ इशारा कर सकते हैं)
- आपने कौन-कौनसी वस्तुओं की ख़ुशबू सूँघी है?
- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन-सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि)

निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें–

- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते है तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।

इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जानें के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें)

- बच्चों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की ख़ुशबू किससे सूँघी? (अपनी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- हमने फूल की ख़ुशबू कैसे सूँघी? (साँस अंदर लेकर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

b. साँस पर ध्यान देना

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- उसके बाद अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों के ध्यान को साँस के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते समय उनका पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय उनका पेट अंदर की तरफ़ जाता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने साँस एवं पेट से हट गया है तो शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस लेते समय पेट बाहर तथा साँस छोड़ते हुए पेट अंदर की ओर जाता है
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से यह गतिविधि पेट पर दुबारा हाथ रखकर करने को कहें।

विद्यार्थियों से पूछें कि अब साँस लेते हुए और छोड़ते समय पेट कब अंदर आया और कब बाहर गया।

- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद 'चर्चा के बिंदु' पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिवधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
- जब हम पेट के साथ-साथ साँस पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है।

क्या करें और क्या न करे:

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।
- विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को सहजता से लें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 2 : साइमन कहता है

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. साइमन कहता है गतिविधि एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें :

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. साइमन कहता है (Simon Says): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। करना कुछ इस प्रकार होगा- उन्हें केवल साइमन के आदेश को मानना है। मतलब, जब यह कहा जाए, "साइमन कहता है - कूदो" तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए

कि, 'कूदो' तो कूदना नहीं है क्योंकि साइमन ने ऐसा नहीं कहा।

अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं: साइमन कहता है (या बिना साइमन का नाम लिए):

- हाथ ऊपर उठाएँ।
- पैरों को छुएँ।
- अपने नाक को हिलाएँ।
- घुटनों को छुएँ।
- मज़ाकिया चेहरा बनाएँ।
- सिर को छुएँ।
- कंधों को छुएँ।
- एक पाँव पर खड़े हो जाएँ।
- अपनी पलकें झपकाएँ।
- पैरों की उंगलियों के बल खड़े हों।
- कमर पर हाथ रखें।
- आसमान को छूने की कोशिश करें।
- खुद को गले लगाएँ आदि।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें)

- आपके शरीर के किस अंग ने आपको सुनने में मदद की? (कान)
- आदेश का सही-सही पालन करने के लिए आपको क्या करना पड़ा? (सतर्क रहते हुए ध्यान से सुनना पड़ा)
- क्या यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई हुई?
- इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 3 : (आलाप)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय और उस पर चर्चा: 5 मिनट
2. साँस की समझ (Understanding Breathing) एवं साँस पर ध्यान देना: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौका दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की (Mindfulness) प्रक्रिया से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले साल माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की है?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. आलाप गतिविधि (Vocalization): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अध्यापक द्वारा दिए गए निर्देशों की ओर केंद्रित करवाना है। इस गतिविधि के द्वारा बच्चे ध्यान से देखना सीखेंगे। हाथ के उतार-चढ़ाव को ध्यान से देखने के साथ-साथ, बच्चे अपने स्वर को ऊँचा या नीचा करेंगे।

क्या करें और क्या न करें:

- गले पर रखी हुई उंगलियों का विशेष ध्यान रखें। कोई भी बच्चा गले को ज़ोर से न दबाए।
- इस गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति खुलकर देने दें। जैसे हँसकर, मुस्कुराकर, खिलखिलाकर आदि।
- स्तर का बदलाव तेजी से न करें। आराम से गति को बढ़ाएँ–घटाएँ।

गतिविधि के चरण

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को शिक्षक के हाथों की गति के अनुसार 'आआआ' बोलना है।

इस गतिविधि के अगले स्तर के रूप में विद्यार्थियों का ध्यान उनके गले में उत्पन्न होने वाली कम्पन को महसूस करवाना है।

- शिक्षक कक्षा में कहें, विद्यार्थियों मेरे हाथ पर ध्यान दीजिए। जैसे–जैसे मेरा हाथ ऊपर जाए तो आपको 'आआआआआआ' की आवाज़ ऊँची करते जाना है और जैसे–जैसे मेरा हाथ नीचे आए तो यही 'आआआआआ' की आवाज़ घटाते जाना है।
- विद्यार्थियों को अपने गले पर दो उँगलियाँ रखकर कंपन को महसूस करने के लिए कहा जाए। (इसके लिए अध्यापक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ)
- अगर कोई बच्चा अपने गले का कम्पन महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो अध्यापक उसे सही क्रिया करने में मदद करें। या फिर समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उँगली रखवाकर कम्पन महसूस करवा सकते हैं।
- हाथ के उतार–चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- दूसरे विकल्प के रूप में शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को इस प्रकार निर्देश दे सकते हैं– 'दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शांत हो जाएँ और उनके बीच की दूरी बढ़ाने पर आलाप का स्वर ऊँचा करें', इस प्रकार अभ्यास करा सकते हैं। हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम–ज्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से बच्चे अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार चढ़ाव महसूस कर पाएँगे।
- तीसरे विकल्प के रूप में अध्यापक एक बच्चे को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह विद्यार्थी चाहे तो इस गतिविधि को 'आआआआआ' की आवाज़ के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके-

- क्या आपने मेरे हाथ की गति को देखा?
- क्या आपको गले में कंपन महसूस हुआ?
- कंपन को महसूस करते समय कैसा लगा?
- क्या तेज़ आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
- क्या धीमी आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
- आवाज़ तेज़ या धीमी होने पर क्या कंपन में कोई अंतर महसूस हुआ?
- क्या पहले कभी आपका ध्यान अपने गले के कम्पन पर गया था?
- इस गतिविधि को करने के लिए आपको कहाँ ध्यान देना पड़ा?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 4 : ध्यानपूर्वक साँस लेना (Mindful Breathing)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय और उस पर चर्चा: 5 मिनट
2. साँस की समझ (Understanding Breathing) एवं साँस पर ध्यान देना: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindful Breathing: हाथ के साथ साँस पर ध्यान देना एवं चर्चा : 15 मिनट

उद्देश्य:अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों को अपने हाथ के साथ मिलाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए, पहले खुद ऐसा करके दिखाएँ, "हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे।

- अब इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों से 5–6 बार करवाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हाथ पर ले जाते समय साँस अंदर की तरफ़ खींचेंगे और हाथ नीचे लाते समय साँस छोड़ेंगे।

  (इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों के साथ लगातार 30 सेकंड तक धीरे–धीरे दोहराते रहें)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लेकर आएँगे और महसूस करेंगे कि जब हम हाथ ऊपर लेकर जा रहे हैं, तब साँस अंदर आ रही है और जब हम हाथ नीचे लेकर आते हैं, तब साँस बाहर जा रही है।
- शिक्षक इस प्रकार विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए स्वयं भी यह करके दिखाएँ – "साँस अंदर" (हाथ ऊपर)... "साँस बाहर" (हाथ नीचे)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि ऐसा करते हुए हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर दे रहे हैं।

(लगभग 30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ – हाथ ऊपर, हाथ नीचे)

- इसके बाद विश्राम की स्थिति में आएँ और इस प्रक्रिया के बारे में चर्चा और मनन करें (आप नीचे दिए गए चर्चा के प्रस्तावित बिंदु का इस्तेमाल कर सकते हैं)।
- कुछ समय बाद, चर्चा के बाद यही गतिविधि दोहराएँ।
- चाहें तो एक- दो विद्यार्थियों को बारी–बारी से आगे बुलाकर उनसे गतिविधि करवा सकते हैं और उन्हें देखकर उसके साथ–साथ पूरी कक्षा यह गतिविधि दोहरा सकती है

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आप अपनी साँस पर ध्यान दे पा रहे थे?
- साँस तेज़ आ रही थी या धीरे–धीरे?
- हाथ नीचे लाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- हाथ ऊपर ले जाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- कब आपकी साँस अंदर जा रही थी और कब बाहर आ रही थी?

क्या करें और क्या न करें:

- मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सही तरीके से बैठने के बाद ही गतिविधि शुरू करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 5 : निर्देश अनुसार कार्य करना

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय और उस पर चर्चा: 5 मिनट
2. साँस की समझ (Understanding Breathing) एवं साँस पर ध्यान देना: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. निर्देश अनुसार कार्य करना : 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

क्या करें और क्या न करें:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को मज़े लेने दें, हँसने खेलने दें, उन्हें टोकें नहीं।
- ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी का मज़ाक न बने और किसी को चोट न पहुँचे।

गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश कुछ अलग देंगे और खुद करेंगे कुछ और। विद्यार्थियों को केवल बोले गए निर्देश का पालन करना है। उदहारण के लिए-

शिक्षक निर्देश दें, "हाथ अपने पेट पर रखो" परन्तु खुद का हाथ डेस्क पर रखें

शिक्षक निर्देश दें, "हाथ कन्धों पर रखो" परन्तु खुद का हाथ पेट पर रखें

शिक्षक निर्देश दें, "कूदो" परन्तु खुद बैठ जाएँ, इत्यादि।

इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके)

- क्या इस गतिविधि में आपको कोई परेशानी आयी?
- यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- यह करने के लिए आपने शरीर के कौनसे अंगों का इस्तेमाल किया?
- आप यह गतिविधि अच्छे से कब कर पाए? क्यों?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection): कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें। इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 6 : ध्यानपूर्वक सुनना (Mindful Listening)-I

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सुनना (Mindfulness Listening)-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया Mindfulnessसे परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को बिना सही-गलत की टिप्पणी के सहजता से लें।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)-I एवं चर्चा : 15 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।

- शिक्षक विद्यार्थियो को कहें कि सब अपनी आँखें बंद करके बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ़ ले जाया जाए।

  (30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछ लिए जाएँ)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे पुनः आँखें बंद करके बैठें।
- इस बार जब वे अपना ध्यान वातावरण से आने वाली आवाज़ों पर लगा रहे होंगे तो उनके सुनने के लिए शिक्षक अपनी डेस्क पर ठक-ठक की, चुटकी बजाने की या किसी कागज को लेकर उसे मसलने की आवाज़ या फिर और कोई हल्की-फुल्की आवाज़ उत्पन्न करें।
- विद्यार्थियों से यह कहा जा सकता है कि अगर ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाज़ों की ओर ले आएँ।

(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछ लिए जाएँ)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें)

- किस-किस ने आवाज़ सुनी?
- आपने कौन-कौनसी आवाज़ें सुनीं?
- क्या वो आवाज़ें एक-दूसरे से भिन्न थीं?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- पहली और दूसरी बार में आवाज़ों में क्या अंतर था?
- क्या आप उस वस्तु का नाम बता सकते हैं जिससे यह आवाज़ बनायीं गयी हो?

शिक्षक के लिए नोट- विद्यार्थियों से प्रश्न करते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को सहजता से लें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 7 : ध्यानपूर्वक सुनना (Mindful Listening)-II

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सुनना (Mindfulness Listening)-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Minfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindfulness Listening)-II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

क्या करें और क्या न करें:

- उत्पन्न की गई आवाज़ इतनी तेज़ हो कि सभी विद्यार्थियों को स्पष्ट रूप से सुनाई दे और उसमे अलग-अलग प्रकार की ध्वनियों की पहचान कराई जा सके।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी-अपनी डेस्क पर शांत भाव से बैठने के लिए कहें।
- शिक्षक कुछ (2-4) विद्यार्थियों को कक्षा के सामने बुला कर उनसे कहें कि वे बोलकर, या अपने हाथ और पैर की मदद से किसी एक-एक प्रकार की ध्वनि उत्पन्न करें। आगे बुलाए गए सभी विद्यार्थी अपने मन से एक प्रकार की ध्वनि उत्पन्न करेंगे। सभी विद्यार्थी एक साथ अपनी चुनी हुई अलग-अलग ध्वनि उत्पन्न करेंगे।

  उदाहरण के लिए- एक विद्यार्थी अपने मुँह से कार के चलने की आवाज़ निकाल सकता हैं।

  दूसरा विद्यार्थी अपनी उँगलियों को डेस्क पर एक लयात्मक तरीके से बजा सकते हैं।

  तीसरा विद्यार्थी अपने हाथों से ताली बजा सकता हैं।

  चौथा विद्यार्थी किसी चिड़िया के चहचहाने की आवाज़ निकाल सकता हैं इत्यादि।
- शिक्षक कक्षा के बाकी विद्यार्थियों से कहें कि वे इस दौरान अपनी आँखें बंद कर लें और इन आवाज़ों पर ध्यान दें।

(लगभग 1 मिनट रुकें)

- बाकी विद्यार्थी अपनी आँखें खोल लें और बताएँ कि उन्हें कौन-कौनसी आवाज़ें सुनाई दीं।
- यह गतिविधि कक्षा में 3-4 बार अलग-अलग विद्यार्थियों को आगे बुलाकर करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने कौन-कौनसी आवाज़ें सुनीं?
- क्या यह आवाज़ बहुत तेज़ थी या बहुत धीमी?
- क्या आप उस दिशा की पहचान करने में सक्षम थे जिससे आवाज़ आ रही थी?
- क्या यह आवाज़ शुरू से लेकर अंत तक बनी रही?
- इस आवाज़ में आप कितने प्रकार की ध्वनियों को पहचानने में सक्षम थे?
- क्या आप बता सकते हैं कि आपने किस-किस प्रकार की ध्वनियाँ सुनी?
- क्या ये ध्वनियाँ एक सामान थी या एक-दूसरे से अलग थी?
- क्या सभी प्रकार की ध्वनियाँ आप ठीक से सुन पाए?
- क्या आपने किसी नयी प्रकार की ध्वनि को सुना?
- इस आवाज़ को सुनते वक्त आपके विचार कैसे थे?
- क्या कभी, आपके विचार इधर-उधर चले गए? क्या आप इस आवाज़ पर अपना ध्यान वापस ला पाए?

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक बच्चो से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (relfection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (relfection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 8 : ध्यानपूर्वक सूँघना (Mindful smelling)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सूँघना (Mindful smelling) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर सूँघना (Mindful smelling) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को पर्यावरण में पायी जाने वाली अलग-अलग प्रकार की गंधों से परिचित करवाना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक आसपास के वातावरण से आ रही गंधों के बारे में सजग रहें जिससे वे विद्यार्थियों का ध्यान उन पर ले जा पाएँ।

- इस गतिविधि को शिक्षक विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे रोज़मर्रा में कौन-कौनसी विभिन्न प्रकार की गंध को सूँघ सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं।

क्र.सं.	पर्यावरण में पाई जाने वाली गंध
1	बारिश की खुशबू
2	पेड़-पौधों की खुशबू
3	फूलों की खुशबू
4	गीली मिट्टी की खुशबू
5	खाना बनने की खुशबू
6	....

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमे हम अपना ध्यान वातावरण की गंधों पर लेकर जाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में आँखें बंद करने के लिए कहें। अब नाक से 2-3 लंबी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित गंध पर लेकर जाएँ।
- इस गंध पर अपना ध्यान रखें और यह जांचने का प्रयास करें की यह गंध आपको कैसा महसूस करवाती है। ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है।
- आप में इस गंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप किसी गंध को सूँघ पाए? कौनसी?
- जब आप अपना ध्यान इस गंध पर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप कोई भावना पहचान पाए?
- गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौनसी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
- अपने आसपास की गंधों (Smell) पर ध्यान देने से आपको क्या लाभ हो सकता है?।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 9 : ध्यानपूर्वक देखना (Mindful seeing)-I

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर देखना (Mindful seeing) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर देखना (Mindful seeing)-I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया से परिचित करवाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे चीजों को कैसे देखते हैं? (अपनी आँखों से)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि हमारी आँखें कहाँ हैं? (आँखों की तरफ़ इशारा करें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि अभी आप इस कक्षा में क्या-क्या देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)
- शिक्षक कह सकते हैं- "आप सभी अपनी-अपनी जगह पर बैठ जाएँ। अब मैं आप सभी के सामने कुछ वाक्य बोलने जा रही/रहा हूँ। उन वाक्यों के आधार पर आप लोग मुझे बता सकते हैं कि इस कक्षा में, मैं किस वस्तु को देख रही/रहा हूँ।"

  उदाहरण के लिए शिक्षक बता सकते हैं- "मैं कुछ काले रंग का देख रहा/रही हूँ।" (ब्लैकबोर्ड, पेंसिल, किसी के बाल, इत्यादि)
- मैं कुछ चौकोर आकार का देख रहा/ रही हूँ। (डेस्क, डस्टर पेंसिल बॉक्स, इत्यादि)।
- शिक्षक इस प्रकार से कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है।
- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपनी कक्षा की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- कक्षा में उपलब्ध कोई भी **वस्तु** दिखाकर विद्यार्थियों का ध्यान उसके आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति आदि की ओर आकर्षित किया जाए। जैसे मेज़ की ओर ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है-
  - क्या आप इस टेबल की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
  - क्या ये चारों टाँगे एक जैसी हैं?
  - क्या इस पर कोई स्क्रैच है?
  - क्या पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
  - यह टेबल छोटा है या बड़ा?
  - यह टेबल ठोस है या नरम?
  - यह टेबल खुरदुरा है या चिकना?
  - क्या टेबल की किसी और बात पर आपका ध्यान गया?
- कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर भी विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निर्देश देने के दौरान वह एक शांत स्वर का उपयोग करे।

- शिक्षक को विद्यार्थियों से उनकी भावनाओं पर विस्तार से बताने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- प्रश्न पूछते समय, शिक्षक अच्छे, बुरे जैसे शब्दों का उपयोग न करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आप में से कभी किसी ने किसी वस्तु को इतना ध्यान देकर देखा है? (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं , तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसे ज्यादा अच्छे से जान पाते हैं)
- कहाँ-कहाँ हमें ध्यान देकर देखने की ज़रूरत है? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते वक्त)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 10 : ध्यानपूर्वक देखना (Mindful seeing)-II

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर देखना (Mindful seeing)-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।

- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर देखना (Mindfu seeing)-II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान एक ही वस्तु की ओर केंद्रित करना, और ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास करना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी भावनाओं पर विस्तार से बात करने के लिए प्रेरित करें।
- प्रश्न पूछते समय, शिक्षक अच्छे, बुरे इत्यादि जैसे शब्दों का उपयोग न करें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताये, "अब मैं आप सभी को एक **वस्तु** दिखाने जा रहा/रही हूँ। आप सभी इस वस्तु के रंग, आकार, आकृति आदि को ध्यान से देखें।" (डस्टर, नोटबुक, मोबाइल फ़ोन जैसी कोई भी वस्तु दिखाई जाए)

- शिक्षक इस वस्तु को देखने के लिए तकरीबन 1 मिनट का समय दे सकते हैं। इस दौरान विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु की विशेषताओं पर ले जाएँ- कहीं कोई निशान हो, स्क्रैच हो इत्यादि।
- शिक्षक फिर इस वस्तु को छिपा दे और विद्यार्थियों से इस वस्तु का चित्र बनाने क लिए कहें। (5 मिनट)
- शिक्षक फिर से यह वस्तु विद्यार्थियों को दिखाएँ और कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में आकर अपने चित्र के बारे में बताने के लिए कह सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निर्देश देने के दौरान वह एक शांत स्वर का उपयोग करे।
- यह चित्रकारी का अभ्यास नहीं है, अतः किसी के चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- आपको कैसा लग रहा है?
- आपने कौनसी चीज़ को ध्यान से देखा?
- क्या आप उसे उसी रूप में बना पाए? क्यों/क्यों नहीं?
- क्या आपको यह करना मुश्किल लगा या आसान? क्यों/ क्यों नहीं?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 11 : Heartbeat Activity

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।

- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताएँ- "हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।"
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का (कम ऊंचाई तक), धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।

- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने को और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है। क्या सबको धक्-धक् महसूस हो पा रहा है?
- विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी लेकर जाएँ- "ध्यान से सुनिए! कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु-

- कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
- क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?
- क्या आपमें से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
- क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी बच्चे को चोट न लगे।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 12 : ध्यानपूर्वक छूना (Mindful Touch)

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर उसमे से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा से अलग-अलग वस्तु दे सकते हैं)

- विद्यार्थियों से कहा जाए, "इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?"

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।"

- "आप सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लंबी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़े।

- सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वज़न पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?

(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)

- "अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल पर ले आएँ।"

- 'अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से वापस अपनी डेस्क पर रख सकते हैं।'

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें)

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जा पाए?
- क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले नहीं देखी थी?
- जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
- क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल पर ला पाए?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 13 : Mindful Scribbling

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें नाक से तीन लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। शिक्षक स्वयं भी विद्यार्थियों के साथ उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अपना ध्यान सभी रंगो पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें।
- उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि उसका वज़न कितना है? क्या वह हल्का है या भारी?
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (Scribble) को कहें।

(10 सेकंड के लिए कोई निर्देश न दें)

- शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को क्रेयॉन रगड़ने (Scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं, ऊपर-नीचे, दाएँ - बाएँ, आड़ा - तिरछा।
- अब विद्यार्थियों से ध्यान देने को कहें कि उन्हें हाथों में या कंधों में क्या कोई खिंचाव या ज़ोर महसूस हो रहा है? क्या अपनी साँस लेने के तरीक़े में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?
- इस प्रक्रिया को दुबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना/(Scribbling) धीरे-धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी-जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव या कुछ और महसूस किया?
- क्या आपने धीरे-धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीक़ों में कोई अंतर महसूस किया?
- कौनसा तरीक़ा ज़्यादा अच्छा लगा?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 14 : Mindful Stretching-I

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद taste आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में होने वाले खिंचाव के ऊपर लेकर जाना एवं उसका अभ्यास करवाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न करें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "आप सभी खड़े हो जाएँ और अपने शरीर को ढीला छोड़ दें।"
- 'अब धीरे-धीरे अपने दोनों हाथ ऊपर उठाएँ और अपने सिर के ऊपर ले जाएँ। सीधे खड़े-खड़े आप जितना ऊपर ले जा सकते हैं, हाथों को उतना ऊपर ले जाए। अपनी बाहों में और पीठ पर खिंचाव महसूस करने का प्रयास करें।

(यहाँ पर 5 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, "क्या आप सभी को हाथों में किसी प्रकार का खिचांव महसूस हो रहा है?"
- अब विद्यार्थियों से कहें, "अब आप सभी अपने हाथ नीचे ले आएँ।"

(यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)

- अब पूछें, 'क्या आप सभी अब अपने हाथों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?'
- इसी तरह, अब विद्यार्थियों को अपने हाथों से अपने पैरों को छूने के लिए कहें, बिना घुटनों को मोड़े।

(यहाँ पर 5 सेकंड के लिए रुकें)

- अब विद्यार्थियों से पूछें, 'क्या आपको टांगों में किसी प्रकार का खिचांव महसूस हो रहा है?'
- अब विद्यार्थियों से बोलें कि वे सीधे खड़े हो जाएँ।

(यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, "क्या आप सभी अब अपनी टांगों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?"
- इस प्रकार शरीर के अलग-अलग भागों में खिचांव महसूस करवाएँ। हर एक प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आपमें से कभी किसी विद्यार्थी ने इस प्रकार से अपने शरीर पर ध्यान दिया है?
- जब आप अपना हाथ ऊपर उठाये हुए थे, तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- जब आपने अपना दूसरा हाथ ऊपर किया था तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या इन दोनों स्थितियों में आपको कोई अंतर लगा?

शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं कि हम हर बार अपने शरीर पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। इस अभ्यास को करने से हम हमारे शरीर के प्रति सजग हो जाते हैं और यह अभ्यास हमें हमारा ध्यान बढ़ाने में मददगार होता है।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 15 : Mindful Stretching-II

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindful Stretching-II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में होने वाले खिंचाव के ऊपर लेकर जाना एवं उसका अभ्यास करवाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न करें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब हम पहले वाली गतिविधि को एक-दूसरे प्रकार से करेंगे। सभी बच्चे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपना शरीर ढीला छोड़ दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से अपना दायाँ हाथ ऊपर उठाने को कहें और हाथ को और ऊपर की और खींचने के लिए कहें।

(यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "आप सभी अपना ध्यान इस खिंचाव के साथ अपनी साँसों की ओर भी ले जाएँ। क्या आप अपनी साँसें महसूस कर पा रहे हैं?''
- शिक्षक यह गतिविधि 2 -3 बार दूसरे हाथ से भी करवा सकते हैं।
- अब आप सभी धीरे-धीरे अपना दायाँ पैर ऊपर उठाएँ। जहाँ तक आपको ठीक लगे वहां तक आप अपना पैर उठाएँ।

(यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, "क्या आप सभी को अपने पैरों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?"
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें, "क्या आप सभी अब अपने पैर में आराम महसूस कर पा रहे हैं?"
- अब विद्यार्थियों से उनका दूसरा पैर ऊपर उठाने को कहें। जहाँ तक आपको सहज लगता है, वहां तक आप अपना पैर उठाएँ और अपना ध्यान अपने शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।'
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने दोनों पैर एक साथ उठाएँ। जहाँ तक उन्हें सहज लगता है, अपना पैर वहां तक उठाएँ और अपना ध्यान दोनों पैरों में हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।

(यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें)

- अब आप सभी अपने दोनों पैर नीचे ले आएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप सभी अपने दोनों पैरों और हाथों में खिंचाव महसूस कर पा रहे थे?
- क्या दोनों पैरों और हाथों के खिंचाव में कोई अंतर था?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 16 : Mindful Walking

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं, उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

क्या करें और क्या न करें:

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे। आप अपनी-अपनी डेस्क से बाहर आ जाएँ और आराम से खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर और कंधो को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाएँ।
- दो-तीन लंबी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि वे अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें कि वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- अब एक लंबी गहरी साँस लें और धीरे से एक कदम आगे बढ़ाएँ।
- अपने कदम धीरे-धीरे और सावधानी से आगे बढ़ाएँ, जैसे आप किसी बादल पर चल रहे हों।
- आप ध्यान दें कि आप कैसे चल रहे हैं और आपके पैर कब उठ रहे हैं और कब ज़मीन को छू रहे हैं। आपके शरीर में क्या-क्या महसूस हो रहा है इस पर ध्यान दें।
- अब आप सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब आप सभी धीरे-धीरे अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।

(शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें इस वक्त क्या किसी अंग में व शरीर में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?

(शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे वापस अपने बैठने के स्थान पर पहुँचें और एक लंबी गहरी साँस लेकर छोड़ते हुए बैठ जाएँ। विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए एक-दो मिनट का समय दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें)

- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- आपने इस गतिविधि में क्या-क्या किया?
- क्या आप अपने चलने पर ध्यान दे पाए?

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 17 : Mindfulness of Feelings-I

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके, इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।

- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindfulness of Feelings-I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: भावनाओं की पहचान करवाना और उनके प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

क्या करें और क्या न करें:

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- स्वयं के विचार या मान्यता के अनुसार कोई निर्णय न लें

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम हमारी भावनाओं/feelings के बारे में बात करेंगे। हमें कभी ख़ुशी महसूस होती है, कभी दुःख महसूस होता है, कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ (feelings) होती हैं।
- शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र ब्लैकबोर्ड पर बना सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना, 'ख़ुशी' के बारे में चर्चा करेंगे।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु

- जब आप ख़ुश होते हैं, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब-कब ख़ुशी महसूस होती है?
- जब आप ख़ुश होते हैं तब आप क्या करते हैं?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या महसूस होता है?

(ख़ुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना लें और चर्चा ज़ारी रखें)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 18 : Mindfulness of Feelings-II

यह योजना ध्यान देने की प्रक्रिया की 25 मिनट की कक्षा के लिए है, जो हफ्ते में 2 दिन होगी। सप्ताह के दोनों दिन इसी योजना को दोहराएँ।

समय-वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक खुद तीन बार लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लंबी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास क्या-क्या सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। जैसे- चेयर, कपड़े, जूते, टेबल, इत्यादि। (लगभग 10 सेकंड रुकें)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर जैसे बैठे हैं, उसी में क्या-क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने क्या गतिविधियाँ की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर वाली?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर पर और कक्षा में माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहजता से लें तथा सही-गलत की टिप्पणी न करें।

2. Mindfulness of Feelings-I एवं चर्चा: 15 मिनट

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें हमारे ख़ुशी के पल के बारे में सोचने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे आराम से बैठ जाएँ। अपनी आँखें बंद कर लें और एक ग़हरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ें। एक- दो बार फिर से ग़हरी साँस अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक ऐसे पल की कल्पना करें जब वे बहुत ख़ुश हुए हों। याद करें

कि वे इस जगह में अकेले थे या फिर किसी के साथ। आप तब क्या कर रहे थे?

- अब धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते और छोड़ते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।
- अब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब एक-दूसरे को देखें और प्यारी सी मुस्कान दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु

- क्या आपको यह गतिविधि अच्छी लगी?
- आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ खुशी का एहसास हुआ?
- आपने कौनसी ख़ुशी की जगह के बारे में सोचा?
- आपको खुशी की जगह के बारे में सोचकर कैसा महसूस हुआ?

(ख़ुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना ले और चर्चा ज़ारी रखें)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

कहानी खंड

कहानी समाज के विभिन्न पहलुओं को प्रस्तुत करने का एक रोचक माध्यम है। समाज में व्याप्त विभिन्न समस्याओं, कुरीतियों एवं अच्छाइयों से संबंधित मुद्दों के प्रति ध्यान आकर्षित करने के विचार से कहानियों की भूमिका हमेशा से महत्त्वपूर्ण रही है। यदि कहानियाँ वास्तविकता का बोध कराने वाली एवं आत्मावलोकन की दृष्टि देने वाली हों, तो ये और अधिक प्रभावी एवं महत्त्वपूर्ण बन जाती हैं। जब भी हम बच्चे को कुछ पढ़ने या लिखने के लिए कहते हैं तो वह प्रायः दूर भागता है। इसके ठीक विपरीत जब बच्चे की माँ, उसके नाना-नानी, दादा-दादी, या कोई अन्य व्यक्ति उसे कहानी सुनने के लिए बुलाता है तो वह दौड़कर कर आता है और मज़े से कहानी सुनता है। इसलिए कहानी के माध्यम से जीने के विभिन्न पहलुओं की ओर बच्चे का ध्यान ले जाना आसान होता है। कहानियाँ, बच्चों में मानवीय मूल्यों को विकसित करने का सशक्त माध्यम हैं। अतः क्यों न कहानियों के माध्यम से बच्चों के प्रारंभिक वर्षों में ही उनकी जिज्ञासा और तार्किकता को दिशा देते हुए उनमें व्यवस्था में जीने की योग्यता विकसित करने की कोशिश की जाए! हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में कहानियों को विशेष महत्त्व इसलिए भी दिया गया है क्योंकि कहानियाँ बच्चों के मन को सबसे अधिक छूती हैं और इनका प्रभाव लम्बे समय तक बना रहता है।

इस आयुवर्ग के बच्चों के लिए कहानियाँ ऐसी ली गई हैं जो छोटी हों और उनकी ज़िन्दगी से सीधा जुड़ती हों। इन कहानियों के लिखते या चयन करते समय इन बातों का ध्यान रखा गया है कि-

- कहानी सरल एवं रोचक हो जिसे बच्चे आसानी से समझ सकें।
- कहानी के मुख्य पात्र इसी आयुवर्ग के बच्चे हों और घटनाएँ उनके सामान्य जीवन से आती हों, जिससे विद्यार्थी आसानी से स्वयं को उस कहानी से जोड़ पाएँ।
- कहानी किसी मानव मूल्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, भाईचारा, सहयोग, ख़ुशी आदि) पर आधारित हो।
- कोई भी कहानी अवास्तविक या परीलोक की न हो। कहानी में निर्जीव पदार्थ या जीव-जंतु अपने सामान्य व्यवहार से हटकर मानवीय बोलचाल या व्यवहार करते हुए न दिखाए गए हों।

साथ ही हर कहानी के अंत में **'घर जाकर देखो, पूछो, समझो'** के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कक्षा में कहानी पर आधारित चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना। अतः हैप्पीनेस क्लास के अंत में कक्षा से जाने से ठीक पहले ये बिंदु विद्यार्थियों से साझा किए जाएँ। साथ ही इस बात का ध्यान रखा जाए कि अगली हैप्पीनेस क्लास में विद्यार्थियों को दिए गए बिंदु पर अपने अनुभवों को साझा करने का पूरा अवसर दें।

कुछ महत्त्वपूर्ण बिंदुः

- इन कहानियों का चयन व उन पर आधारित प्रश्नों का निर्माण इस प्रकार किया गया है कि बच्चे सही मायने में अपने जीवन में ख़ुशी (Happiness) को समझकर उसे महसूस कर सकें।
- शिक्षक कक्षा में जाने से पहले कहानी ख़ुद पढ़ें व उसके उद्देश्य व भाव को समझें ताकि कक्षा में उसकी प्रस्तुति बेहतर तरीक़े से कर सकें।
- बच्चों की रुचि बनाए रखने के लिए शिक्षक प्रत्येक कहानी को सही उतार-चढ़ाव व हाव-भाव के साथ सुनायें।

- साधारण कठपुतली (puppet) का प्रयोग किया जा सकता है जैसे - जुराब या कागज़ से बनी कठपुतली।
- चार्ट पेपर पर कहानी से संबंधित चित्र का प्रयोग किया जा सकता है।
- शिक्षक बीच-बीच में कहानी के पात्रों का अभिनय भी कर सकते हैं।
- कहानी को और अधिक रोचक और स्पष्ट बनाने के लिए उसकी विषयवस्तु को कुछ गतिविधियों के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है।
- कहानी सुनाने के पश्चात प्रश्न पूछते समय शिक्षक इस बात को ध्यान में रखें कि प्रश्नों का उद्देश्य बच्चों को सोचने के लिए प्रेरित करना है। इसलिए प्रश्न सरल व स्पष्ट हों।
- शिक्षक कक्षा में सहज एवं भयमुक्त वातावरण सुनिश्चित करें ताकि बच्चे अपने मन में उठने वाले प्रश्नों और विचारों को बेझिझक रख सकें।
- शिक्षक सभी बच्चों की पूरी बात धैर्य से सुनें।
- दिए गए प्रश्न केवल सुझावात्मक हैं। उद्देश्य की पूर्ति के लिए शिक्षक अन्य प्रश्न भी पूछ सकते हैं।
- सभी बच्चों को भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें।
- कहानी एक दिन के लिए प्रस्तावित है।
- शिक्षक आवश्यकतानुसार इसे दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति तथा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।
- कुछ बच्चों से कहानी सुनाने के लिए कहें और फिर उस पर चर्चा करें।
- बच्चों से उनके जीवन की कहानी से मिलती-जुलती घटना पर चर्चा करें।
- समूह में कहानी के पात्रों का रोल-प्ले करा सकते हैं।
- ध्यान रखें कि 'चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न' के उत्तर मुख्य उद्देश्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, बुद्धिमत्ता, भाईचारा, खुशी, एकता आदि) की ओर ही जाए।
- नई कहानी की शुरूआत नए पीरियड से ही करें।
- आवश्यकतानुसार शिक्षक किसी भी कहानी को कुछ सप्ताह बाद फिर दोहरा सकते हैं।
- **कालांश (peirod) के समय का सदुपयोग कुछ इस प्रकार किया जा सकता है–**
    - कालांश की शुरूआत 2-3 मिनट के ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से हो।
    - अगले लगभग 10 मिनट में उद्देश्यों से प्रेरित एक कहानी सुनाई जाए।
    - तत्पश्चात 15 मिनट कहानी से संबंधित चर्चा की जाए।
    - चर्चा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।
    - कक्षा से जाने से पूर्व विद्यार्थियों से **'घर जाकर देखो, पूछो, समझो'** का कार्य साझा करें।

1. मिल-जुलकर

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: मौज-मस्ती से बड़ी ख़ुशी अपनों के काम आने में है।

कहानी

चर्चा की दिशा:

हमारे सामने कई बार ऐसी स्थिति आती है, जब कोई परेशानी में होता है और हम कोई विशेष उपयोगी कार्य नहीं कर रहे होते हैं या केवल स्वयं के मनोरंजन में लगे होते हैं। इस चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि मनोरंजन से बड़ी ख़ुशी किसी अपने के काम आने में है। साथ जीने या एक परिवार के सदस्य के रूप में स्वयं की इच्छाओं में प्राथमिकता तय कर सके। इतने छोटे बच्चों के साथ ज़्यादा गहरी बात करवाना इसका आशय नहीं है। बस इतना हो जाए कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने कार्य एवं व्यवहार की ओर जाने लगे। हम जिन्हें प्यार करते हैं, उनका खयाल रखना भी हमारा दायित्व है, यह समझ विकसित हो।

गीता ने अपने भाई आशीष को जगाया। दोनों फटाफट नहा-धोकर तैयार हुए। आज उन्हें पिकनिक पर जो जाना है। दोनों अपना नाश्ता कर ही रहे थे कि मम्मी को सविता आंटी से फ़ोन पर बात करते सुना कि वे आज देर से आएँगी।

मम्मी को डॉक्टर के पास भी जाना था क्योंकि वह बीमार थीं। गीता ने कहा कि मम्मी डॉक्टर के पास चली जाएँ। अभी स्कूल की पिकनिक के लिए बस आने में देर है। तब तक सविता आंटी आ ही जाएँगी। मम्मी के जाने के बाद फ़ोन आया कि आंटी किसी कारण से नहीं आ पाएँगी। तब तक पिकनिक वाली बस का टाइम हो गया था। अब दोनों भाई-बहन क्या करें? बर्तन और घर अब कौन-साफ़ करेगा?

दोनों ने तय किया कि वे पिकनिक नहीं जाएँगे। दोनों साफ़-सफ़ाई में लग गए। जब मम्मी लौटी तो सबकुछ साफ़-सुथरा देख खुश हुई, पर जैसे ही दोनों पर नज़र गई तो उन्होंने पूछा, “पिकनिक नहीं गए?” गीता ने सविता आंटी के न आ पाने की बात बताई। तभी मम्मी की नज़र उसके गंदे हो चुके यूनिफार्म पर गई तो उन्होंने चिंता जताते हुए कहा, “मैं लौटकर सफ़ाई कर लेती। देखिए, आपके कपड़े कितने गंदे हो गए हैं!” तभी आशीष ने मासूमियत से कहा, “मम्मी! ये कपड़े भी हम धो लेंगे, आप आराम कीजिए। आप बीमार हैं न!” यह सुनते ही मम्मी ने दोनों को इशारे से पास बुलाया और कंधे पर हाथ रखकर मुस्कुराते हुए कहा, “मेरा इतना ख़याल रखते हैं मेरे बच्चे! अपनी पिकनिक भी छोड़ दी!”

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या गीता और आशीष को पिकनिक न जा पाने का दु:ख हुआ होगा? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या आपने भी कभी मम्मी या पापा की मदद की है? कैसे?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपने अपना कोई पसंद का काम छोड़कर किसी और के काम में साथ दिया हो? उस दिन क्या हुआ था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम ध्यान देंगे कि हमने घर पर कौन-कौनसे काम मिलजुलकर किए। उन कामों को करते वक्त हमें कैसा लगा? उससे क्या किसी का काम आसान हुआ?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

2. लंच ब्रेक

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि कोई भी मानव मूलत: ग़लती करना नहीं चाहता है। इसलिए अगर किसी से ग़लती हो जाए तो हमें सोच-समझकर अनुक्रिया (Response) करनी चाहिए।

कहानी

रमन और फ़िज़ा दोस्त थे। दोनों एक ही क्लास में पढ़ते थे। साथ-साथ खेलते, साथ-साथ खाना खाते थे। एक दिन जैसे ही लंच ब्रेक की घंटी बजी, फ़िज़ा बोली, "मुझे बहुत भूख लगी है, चलो रमन खाना खाते हैं। तुम खाने में क्या लाए हो?"

रमन ने कहा, "मेरी मम्मी ने आज आलू-पूरी बनाई है।"

फ़िज़ा बोली, "मेरी अम्मी ने तो मीठी सेवइयाँ दी हैं!"

दोनो साथ बैठकर खाना खाने लगे। खाना खाते-खाते फ़िज़ा ने कहा, "मुझे प्यास लगी है। रमन! ज़रा पानी की बोतल तो देना!"रमन बोतल उठाकर फ़िज़ा को पकड़ा ही रहा था कि अचानक बोतल उसके हाथ से गिर गई और पानी सेवइयों में चला गया।

रमन का चेहरा उतर गया। उसे अच्छा नहीं लगा कि फ़िज़ा की मम्मी का बनाया खाना ख़राब हो गया। फ़िज़ा अभी रमन को कुछ कहने ही वाली थी कि उसकी नज़र रमन के दु:खी चेहरे पर गई। फ़िज़ा ने मुस्कुराकर कहा, "अरे भाई! तुमने कोई जान-बूझकर ऐसा थोड़े ही किया! चल अपनी आलू-पूरी निकाल! बहुत ज़ोर की भूख लगी है।" रमन ने अपना टिफ़िन बीच में रखा और दोनों ने मिलकर आलू-पूरी खाई।

चर्चा की दिशा:

यदि हम अपने परिवार या समाज में गौर करें तो पाते हैं कि कई बार छोटी-छोटी गलतियाँ या बातें बड़े विवाद या झगड़े का कारण बन जाती हैं। उनकी तह तक पहुँचने की कोशिश करें तो प्राय: यह बात सामने आती है कि ग़लती समझ या योग्यता की कमी के कारण हुई होती है, जबकि उस कार्य को जान-बूझकर किया गया मान लिया जाता है। जैसे, इस कहानी में रमन से चूक तो हुई, पर क्या वह फ़िज़ा की सेवइयाँ ख़राब करना चाहता था?

इस समझ के आते ही हमारे आपस में पनपने और बढ़ने वाले विद्वेष और खटास समाप्त होंगे। साथ ही सद्भाव के साथ एक-दूसरे की समझ और योग्यता को विकसित करने के अवसर उपलब्ध करवाने की कोशिश होगी। यह कहा जा सकता है कि यदि संबंध की पहचान एवं एहसास है तो कोई शोषण नहीं करता। यही विसाँस संबंधों में सुखपूर्वक जीने की योग्यता देता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. पानी गिरने के बाद फ़िज़ा को कैसा लगा होगा?
2. आप फ़िज़ा की जगह होते तो क्या करते?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी से आपकी कोई चीज़ ख़राब हो गई हो? (इस प्रश्न का उत्तर देने वाले विद्यार्थी से ये प्रश्न भी पूछें – क्या वैसा उसने जान बूझकर किया होगा? ऐसे में आपने क्या किया?)
4. क्या आपसे भी कभी किसी की कोई चीज़ ख़राब हुई है? (इस प्रश्न का उत्तर देने वाले विद्यार्थी से ये प्रश्न भी पूछें – क्या आपने वैसा जानबूझकर किया था? ऐसे में आपने क्या किया?)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर ध्यान देंगे कि जब भी हमसे कोई ग़लती हुई, तो क्या वैसा जानबूझकर किया गया। किसी और से यदि कोई ग़लती हुई, तो उनसे बात कीजिए कि क्या वो वैसा करना चाहते थे। कल हम अपनी बातें साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

3. आलू का पराँठा

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील बनें और संबंधो में कृतज्ञता को समझ पाएँ।

कहानी

चर्चा की दिशा:

किसी के प्रति सहयोगी भाव उत्पन्न होने के लिए उसके प्रति संवेदनशील होना पहली आवश्यकता है। चर्चा को इस प्रकार करवाया जाए कि विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के सदस्यों से मिल रहे सहयोग और अपने योगदान की ओर जाए। साथ ही उनमें उनसे मिले सहयोगों के लिए कृतज्ञता का भाव पनपे। सहयोग और कृतज्ञता के भाव पूरक रूप में परिवार और समाज को जोड़ते हैं।

"हरमन! जल्दी उठो! आज तुम्हें दादीजी से मिलने जाना है न? मैं तुम्हारे लिए आलू के पराँठे बना रही हूँ।" मम्मी ने हरमन को उठाते हुए कहा।

"वाह! आलू के पराँठे!" हरमन उछलकर अपने बिस्तर से उठा। उसे आलू के पराँठे बहुत अच्छे लगते थे।

वह पापा के साथ दादी के घर जाने के लिए तैयार हो गया। पापा और हरमन ने गाँव के लिए बस पकड़ी। बस तेज़ी से आगे भाग रही थी। खिड़की से बाहर देखने पर हरमन को ऐसा लग रहा था, जैसे सारे पेड़ पीछे की ओर भाग रहे हों।

कुछ समय बाद बस चाय वाले की दुकान पर रुकी। पापा ने अपने लिए चाय मँगवाई। हरमन का मन हुआ मम्मी ने आलू के जो स्वादिष्ट पराँठे दिए हैं, उन्हें खा लूँ। उसने अपना डिब्बा खोला और आलू के पराँठे खाने लगा। उसने पहला कौर मुँह में डाला ही था कि उसकी नज़र पास बैठे एक बच्चे पर पड़ी जो पराँठे को टुकुर-टुकुर देख रहा था।

(हरमन अब क्या करेगा?)

हरमन ने सोचा, "हो न हो! इसे भी भूख लगी है।" वह उस बच्चे के पास गया और उसे एक पराँठा दे दिया। बच्चे ने हरमन को 'थैंक यू' कहा और झटपट पराँठा खा लिया।

तभी आवाज़ आई, हरमन! हरमन को पापा बुला रहे थे क्योंकि बस चलने वाली थी। हरमन दौड़कर बस में जा बैठा और उसने बचा हुआ पराँठा खाया। पराँठा खाकर हरमन ने मन ही मन मम्मी को 'थैंक यू' बोला क्योंकि मम्मी के स्वादिष्ट पराँठों से आज दो लोगों का पेट भर गया था।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपके परिवार में सब लोग एक-दूसरे की मदद कैसे करते हैं?
2. आप कौन-कौनसे काम ख़ुद करते हैं?
3. किन कामों के लिए आप दूसरों पर निर्भर हैं?
4. क्यों न हम सब दो मिनट के लिए आँखे बंद करके बैठें और अपने मम्मी और पापा के बारे में सोचें। उन्हें मन में ही किसी बात के लिए 'थैंक यू' बोलें।

(2 मिनट बाद बच्चों से पूछें)

आपने अपने मम्मी-पापा को किसलिए 'थैंक यू' कहा?

5. क्या 'थैंक यू' बोलने के अलावा भी आभार जताने का कोई और तरीक़ा हो सकता है? कौनसा?
6. क्या आप इस क्लास में से किसी को थैंक यू बोलना चाहते हैं? (शिक्षक स्वयं का उदाहरण देकर चर्चा की शुरूआत कर सकते हैं, जैसे- मैंने मनु को दूसरी क्लास से चॉक लाने के लिए 'थैंक यू' कहा) आप कारण बताते हुए उन्हें 'थैंक यू' बोल सकते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर ध्यान देंगे कि हमारे परिवार के लोग हमारे लिए कौन-कौन से कार्य करते हैं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

4. रोहन की जुराबें

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: अपनी चीज़ों को व्यवस्थित रखने की ओर ध्यान ले जाना।

कहानी

चर्चा की दिशाः

व्यवस्थित रखी वस्तुएँ समय की बर्बादी और परेशानी से बचाती हैं। यह आदत न केवल वस्तुओं के बेहतर उपयोग सुनिश्चित करती है, बल्कि व्यक्तियों के बीच तालमेल से काम करने में भी मददगार होती है। विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं के व्यवस्थित जीने की ओर चला जाए, इस आशय से यह चर्चा है।

रोहन जैसे ही स्कूल से लौटा, जूते-जुराब खोल एक तरफ़ फेंका, कपड़े बदले, फटाफट खाना खाया और पड़ोस में रहने वाले गुरप्रीत के यहाँ खेलने चला गया।

खेल-कूदकर शाम को लौटा, अपना होमवर्क किया, मम्मी-पापा से थोड़ी गपशप की और खाना खा कर सो गया।

अगले दिन सुबह स्कूल जाने का वक्त! उसकी जुराबें मिल नहीं रही थीं। वह पूरी तरह से तैयार ही था, पर बिना जुराब के जूते पहने कैसे! स्कूल के लिए देर हो रही थी। अब वह क्या करे?

(रोहन को ऐसी स्थिति में क्या करना चाहिए?)

क्या करता? बिना जुराब के ही जूते पहनकर वह स्कूल गया। उसे चलते हुए थोड़ा अटपटा तो लग रहा था पर कोई और रास्ता भी तो न था!

दोपहर को उसके पापा उसे लेने स्कूल पहुँचे। उन्हें अपनी दुकान पर कुछ काम जल्दी निपटाना था, तो वे आज रोहन को लेकर पहले अपनी दुकान पर ही गए।

रोहन ध्यान से अपने पापा को काम करते हुए देखने लगा। पापा कपड़ा काटने के लिए कैंची का इस्तेमाल करते और कैंची को दराज़ में रख देते, फिर कपड़े को सिलने के लिए सुई लेते और कपड़े को सिलकर सुई को अपने बगल में टँगे कपड़े में लगा देते। जब बार-बार यही होते देखा, तो रोहन ने अपने पापा से उसका कारण पूछा।

पापा ने कहा, "मैं चीज़ों को उनके स्थान पर रखता हूँ ताकि जब मुझे कोई चीज़ चाहिए तो वह आसानी से मिल सके।"

रोहन का ध्यान गया कि यदि उसने अपनी जुराबें कल ठीक से रखी होतीं, तो आज दिक़्क़त नहीं हुई होती। जब वह घर पहुँचा, उसने जूते उतारे और पलंग के नीचे रखे। मम्मी ने उसकी जुराबें ढूँढ रखी थीं। रोहन ने फ़ौरन उन्हें जूतों में रख दिया।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. अगर रोहन के पापा सुई और कैंची को सही जगह पर नहीं रखते तो क्या होता?
2. क्या आप भी अपना सामान सही/निर्धारित जगह पर रखते हैं? क्यों?
3. अगर हम अपने सामान को सही जगह पर नहीं रखेंगे तो क्या होगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने घर में ध्यान देंगे कि कब-कब हमने अपना सामान संभालकर उचित जगह पर रखा और कब-कब जहाँ-तहाँ रख दिया। कल हम अपनी बातें साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

5. एक नई धुन

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: एक-दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है, इस ओर ध्यान ले जाना।

कहानी

चर्चा की दिशाः

इस चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वयं से ऊपर उठकर, और आपस में मिलकर अनेक काम बेहतर किए जा सकते हैं। विद्यार्थी आपस में प्रतियोगी बनने की बजाय सहयोगी बनने के उपाय ढूँढने लग जाएँ तो यह उन्हें सामाजिक समरसता की ओर ले जाएगा।

दिशा, प्राची और रवि तीनों एक ही कक्षा में पढ़ते थे। तीनों को गाना-बजाना बहुत अच्छा लगता था, लेकिन वे अलग-अलग जगहों पर बैठकर अपने गाने-बजाने का प्रयास करते और नई-नई धुन बनाने की कोशिश करते। रिसेस टाइम में क्लास के एक कोने में किसी गाने की धुन पर प्राची डेस्क बजा रही होती तो दूसरे कोने में दिशा अपनी मस्ती में कोई दूसरा गाना गा रही होती। वहीं तीसरी ओर रवि अपना एक छोटा पियानो निकालकर कोई अलग ही धुन बजा रहा होता। तीनों को घेरे हुए उनके तीन-चार दोस्त होते। तीनों चाह रहे थे कि वार्षिक उत्सव में सिर्फ़ उसे ही चुना जाए। पर अन्य बच्चों के लिए तीन तरफ़ से आ रही ये आवाज़ें शोर से कम न थीं। सब बहुत परेशान थे।

सभी बच्चों ने कुछ विचार किया और वे मैडम से जाकर मिले। उनसे चर्चा कर इस समस्या का समाधान ढूँढा।

(उन्होंने क्या विचार किया होगा?)

मैडम ने तीनों को वार्षिक उत्सव में एक ही प्रोग्राम में रखा। तीनों मिलकर तैयारी करने लगे। प्राची ने तबले पर थाप देनी शुरू की, तभी रवि की उंगलियाँ पियानो पर चलने लगीं और उनके साथ दिशा की सुरीली आवाज़ ने पूरा माहौल संगीतमय कर दिया।

अब क्लास में तीन तरफ़ से तीन तरह की आवाज़ें आनी बंद हो गईं। धीरे-धीरे उनकी दोस्ती गहरी होने लगी। बच्चों को तो अब बस इंतज़ार था अपनी क्लास के प्रोग्राम का स्टेज पर आने का

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. उन बच्चों में से किसी एक का चुना जाना ठीक होता या मिलकर प्रोग्राम करना ठीक हुआ? क्यों?
2. हम कौनसे काम अकेले कर सकते हैं?
3. आपकी नज़र में कौन-कौनसे काम मिलकर किए जा सकते हैं?
4. अगर किसी काम को मिल-जुलकर किया जाए तो कैसा लगता है?
5. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि साथ मिलकर काम करते-करते आपस में दोस्ती हो गई?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर लोगों से बात करेंगे कि क्या कभी मिलकर काम करने के दौरान उनकी भी किसी से दोस्ती हुई? कब और कैसे?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

6. मन का बोझ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: संबंधों में एक-दूसरे पर विसाँस रखना और अपने मन की बात अपने परिवार वालों के साथ साझा करना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

कई परिवारों की एक सामान्य समस्या है कि बच्चे अपने मम्मी-पापा या घर के बड़ों से अपने साथ घटी घटना या मन की बात साझा नहीं कर पाते हैं। ऐसा किसी डर की वजह से या विसाँस की कमी से या फिर एक-दूसरे को वक़्त न दे पाने के कारण हो रहा हो सकता है। घर पर बातचीत का सहज वातावरण बने, यह आवश्यक है। साथ ही विद्यार्थी ख़ुद से हुई ग़लती को स्वीकार कर घर में आपसी विसाँस का वातावरण निर्माण करने में सहयोगी बनें, इस दिशा में चर्चा को ले जाया जाए।

एक दिन सौम्य की मम्मी के सिर में चोट लग गई। उस समय उसके पापा घर पर नहीं थे। सौम्य अपने पड़ोसी आंटी के यहाँ गया और उनसे मदद माँगी। उन्होंने आकर दवाई लगाई और पट्टी कर दी।

कुछ दिन यूँ ही बीत गए। एक दिन सौम्य ने पापा से कहा, "पापा! आप जानते हैं, उस दिन मम्मी के सिर पर चोट कैसे लगी थी?"

"हाँ! आपकी मम्मी ने बताया तो था कि वह फिसलकर गिर गई थीं!" पापा के ऐसा कहने पर सौम्य ने कहा, "नहीं पापा! वो मैं घर में ही लकड़ी वाला बैट घुमा रहा था, उसी से उन्हें चोट लग गई थी। सॉरी पापा!"

यह बात बताने के बाद सौम्य के चेहरे पर ऐसा भाव था जैसे उसने अपना कोई बोझ उतार लिया हो।

अब पापा का ध्यान गया कि उस घटना के बाद से ही सौम्य ने घर के अंदर बैट से खेलना बंद कर रखा है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. मम्मी ने अपने सिर में चोट का सही कारण पापा को नहीं बताया। ऐसा उन्होंने क्यों किया होगा?
2. सौम्य के मन का बोझ क्यों हल्का हो गया?
3. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है जब आपसे कोई ग़लती हुई हो और आपने उसे माना हो?
4. आपसे ग़लती होने पर उसे मान लेने के बाद आपको कैसा लगा?
5. आप अपने मन की बातें किस-किससे करते हैं? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर जाकर आप अपने मम्मी-पापा से कोई ऐसी बात साझा करें जो आपने उन्हें पहले कभी नहीं बताई है।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

7. एक जूता

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी को संवेदनशील होने के साथ-साथ समझदारी से निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

किसी की ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील होना अपने आप में अच्छा है। पर भावनाओं में बहकर निर्णय लेने की जगह स्वयं और सामने वाले की स्थिति की समझ के साथ निर्णय लेने की ओर विद्यार्थियों का ध्यान चला जाए, ऐसा इस चर्चा का आशय है।

रवि अपने पापा के साथ अपने गाँव जाने के लिए रेलवे स्टेशन पर आया था, तभी रवि ने देखा कि एक बच्चा स्टेशन पर नंगे पैर बैठा है। धीरे-धीरे रवि अपने पापा का हाथ पकड़ कर अपने डिब्बे की ओर जा रहा था। डिब्बे में चढ़ते हुए रवि का एक जूता निकल कर गिर गया। डिब्बे मे बहुत भीड़ थी। तभी ट्रेन धीरे-धीरे चलने लगी। रवि ने खिड़की से देखा कि वो बच्चा उसके गिरे हुए जूते को बड़े ध्यान से देख रहा था। उस बच्चे ने जूता उठाया और ट्रेन के साथ-साथ दौड़ने लगा।

(वह बच्चा एक पैर का जूता लेकर क्यों दौड़ने लगा?)

तभी रवि ने अपना दूसरा जूता खिड़की से उस बच्चे की ओर फेंक दिया। उस बच्चे ने दूसरा जूता भी उठाया और उन जूतों को लौटाने के लिए ट्रेन के साथ दौड़ता रहा। तभी रवि ने मुस्कुराते हुए अपना हाथ हिलाया। अचानक वह बच्चा रुक गया और हैरानी से रवि को देखने लगा। धीरे-धीरे वह भी मुस्कुराने लगा और रवि की तरफ़ हाथ हिलाने लगा।

रवि ने अपने बैग से चप्पलें निकालीं और पहन लीं। अपने जूते खोकर भी आज वह बहुत ख़ुश था।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. बच्चे को नंगे पैर देख कर रवि के मन में क्या ख़याल आया होगा?

2. क्या रवि का पहला जूता ग़लती से निकलकर गिर गया था या उसने जान बूझकर गिराया होगा।

3. रवि ने अपना दूसरा जूता क्यों फेंका?

4. यदि रवि के पास पहनने के लिए चप्पलें न होती, क्या वह तब भी अपने जूते उस बच्चे को देता? आप क्या सोचते हैं?

5. यदि आप रवि के स्थान पर होते, तो क्या करते? क्यों?

6. क्या आपने भी किसी जरूरतमंद के लिए कभी कुछ किया है? कब और कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने घर जाकर यह ध्यान देंगे कि जब भी हम लोग खाना खाते हैं तो सामान्यतः सबसे अंत में कौन खाता है? उसका कारण भी पता करेंगे।

(जिस प्रकार रवि का ध्यान जरूरतमंद बच्चे की तरफ़ गया उसी प्रकार कक्षा के बच्चों का ध्यान अपने घर के सदस्यों की ज़रूरतों पर दिला सकते हैं)

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

8. दो दोस्त

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों के द्वारा किए जाने वाले कार्यों से उत्पन्न हो रही भावनाओं को नियंत्रित करने की ओर जाए। अपने मन में दूसरों के प्रति घृणा का भाव न रहे।

कहानी

सुहेल और वेदांत अच्छे दोस्त थे। दोनों आज विद्यालय से घर जा रहे थे, तभी सुहेल को प्यास लगी। आज वह अपनी पानी की बोतल लाना भूल गया था। उसने वेदांत से कहा, "वेदांत! पीने के लिए पानी दे दो।" वेदांत ने पानी देने से मना कर दिया। सुहेल को बुरा तो लगा परन्तु उसने उससे कुछ कहा नहीं। उसने पास पड़ी एक लकड़ी उठाई और मिट्टी में एक बड़ा-सा ✕ बना दिया।

फिर वह चुपचाप अजय के पीछे चल पड़ा। दोनों एक-दूसरे से बात नहीं कर रहे थे। कुछ देर के बाद वेदांत को सुहेल के चिल्लाने की आवाज़ आई। वेदांत ने पीछे मुड़कर देखा कि सुहेल का पाँव किसी तार में फँस गया था। वह भागकर गया और किसी तरीक़े से उसका पाँव तार से निकाला।

चर्चा की दिशा:

किसी भी व्यक्ति के किसी कार्य के प्रति अस्वीकृति का भाव जितने समय तक मन में रहता है, वह हमें उतने समय तक परेशान तो करता ही रहता है, साथ ही उस व्यक्ति से पुन: एक मधुर संबंध बनने से भी रोकता है। इस चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी व्यक्ति के साथ बिताए अच्छे और बुरे, दोनों पलों में से अच्छे पलों को याद रखना और बुरे को भुला देना, स्वयं को ख़ुशी से जीने में सहयोगी होगा, और साथी को बदलाव का अवसर भी देगा। साथ ही भावों में स्थिरता लाने में भी यह मदद करेगा।

तभी सुहेल ने बैग से एक कॉपी और पेन निकाली और कुछ लिखने लगा। वेदांत ने झाँक कर देखा कि उस पर क्या लिखा है। कापी के आख़िरी पन्ने पर एक बड़ा सा ✓ का निशान बना हुआ था। उस पेज पर लिखा था – वेदांत ने आज मेरा पाँव कँटीले तार से निकाला।

वेदांत ने सुहेल से कहा, "मैंने देखा, पानी वाली बात पर तुमने मिट्टी पर ✕ बनाया, जबकि तार वाली बात को अपनी कॉपी में लिखा। क्यों?"

सुहेल ने कहा, "दोस्त! मैं वह बात भुला देना चाहता था, इसलिए मिट्टी पर निशान बनाकर छोड़ दिया। पर दूसरी बात मैं याद रखना चाहता हूँ, इसलिए वह बात मैंने कॉपी में लिखी।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या किसी ने आपके लिए कुछ ऐसा किया है जो आपको बहुत अच्छा लगा हो? आपने तब क्या किया?
2. क्या किसी ने आपके साथ कोई ऐसा व्यवहार किया है जो आपको अच्छा न लगा हो? आपने तब क्या किया?
3. अपने दोस्तों की कौन-कौनसी बातें आप मिट्टी पर लिखना चाहेंगे और कौन-कौनसी बातें कॉपी पर लिखना चाहेंगे?
4. आप अपने मन की बात कैसे बताना पसंद करते हैं? (बोल कर या लिख कर, उसी वक़्त या मौक़ा देखकर')

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर लोगों से बात करके जानेंगे कि हमारी कौन-कौनसी बातें हमारे दोस्त या परिवार के लोग याद रखना चाहते हैं और क्यों?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

9. किसकी पेंसिल अच्छी?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य : विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्वपूर्ण उसकी उपयोगिता है।

कहानी

चर्चा की दिशाः

हर अच्छी लगने वाली वस्तु अच्छी भी हो, यह ज़रूरी नहीं। साथ ही यदि हमारी चाहत किसी वस्तु के केवल अच्छा लगने या दिखने के कारण है, परंतु हमने उसकी उपयोगिता और अपनी आवश्यकता पर विचार नहीं किया है, तो यह अनावश्यक के संग्रह का दबाव बनाता है। इससे वर्तमान में स्वयं के पास आवश्यक वस्तु उपलब्ध होने के बावजूद उस पल की ख़ुशी को हम खो देते हैं। इस कहानी पर आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों को इस निष्कर्ष तक पहुँचने में मदद की जाए कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्वपूर्ण उसकी उपयोगिता है।

सोमवार को जैसे ही बच्चे क्लास में पहुँचे, सभी ने एक-दूसरे से जानना चाहा कि उनकी रविवार की छुटटी कैसी बीती।

मोहिनी ने कहा, "कल मैं अपने मम्मी-पापा के साथ बाज़ार गई थी और वहाँ से एक सुंदर और अनोखी चीज़ लाई हूँ।" मोहिनी ने जैसे ही अपना बस्ता खोला, उसके दोस्तों ने उसे घेर लिया। सभी सोचने लगे आज वह क्या नया लेकर आई है?

मोहिनी ने अपने बस्ते से निकाली ...एक नई पेंसिल।

श्रेया के मुँह से निकला, अरे देखो! कितनी सुन्दर पेंसिल है! रज़ा ने कहा, और कितनी लंबी भी!

कुलदीप बोल पड़ा, यह तो मुड़ती भी है!

अब तक कक्षा में टीचर आ चुकी थीं। उन्होंने बच्चों को सुलेख लिखने को दिया। बच्चों ने फटाफट काम पूरा किया और मैडम को दिखाने के लिए लाईन लगा ली। सबका काम देखने के बाद टीचर ने बताया कि श्रेया और कुलदीप की राइटिंग बहुत सुन्दर है। यह सुनकर मोहिनी, श्रेया की कॉपी देखने गई। सचमुच में उसकी राइटिंग सुन्दर थी। फिर उसने उसकी पेंसिल उठाई। वह तो एक साधारण सी पेंसिल थी।

मोहिनी के मन में विचार आया कि उसकी अपनी पेंसिल है तो सुन्दर, पर सुन्दर लिखने के लिए कोशिश तो उसे खुद ही करनी होगी!

वहीं श्रेया सोच रही थी कि उसे एक सुन्दर पेंसिल की ज़रूरत है या उसकी साधारण सी पेंसिल ही अच्छी है!

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आपको भी मोहिनी जैसी पेंसिल चाहिए? क्यों या क्यों नहीं?
2. आपको क्या लगता है – पेंसिल कैसी होनी चाहिए? (जो दिखने में सुंदर हो या जिससे लिखावट अच्छी आए?)
3. हम अपनी राइटिंग कैसे सुधार सकते हैं? क्या इसमें सुंदर दिखने वाली पेंसिल मददगार होगी?
4. दुकान से जब आप कोई चीज़ ख़रीदते हैं तो सुंदर है इसलिए ख़रीदते हैं या आपके काम आएगी इसलिए?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम इस बात पर ध्यान देंगे कि- मैंने कोई वस्तु किसी से माँगी, ख़रीदी या ख़रीदवाई, तो उस वस्तु की मुझे ज़रूरत थी या केवल अच्छी लगने के कारण मैंने उसे चाहा।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

10. एक चिट्ठी दादाजी के नाम

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य : परिवार में संबंधों में खुशी की ओर विद्यार्थी का ध्यान जाए। घर के बुजुर्गों के साथ उनके संबंध प्रगाढ़ हों।

कहानी

चर्चा की दिशा:

बहुत सारे घरों में बुजुर्ग अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं। उनकी ओर बच्चों का ध्यान चला जाए और वे कुछ पल उनके साथ बिताने को प्रेरित हों, ऐसी इस चर्चा से आशा है।

एक दिन जब अमरेश छत पर गया तो देखा कि दादी जी गमलों में पानी दे रही थीं और दादाजी अपनी कुर्सी पर खोए खोए से बैठे थे। अमरेश ने प्यार से पुकारा- दादाजी!

पोते की आवाज़ सुन वे ज़रा सा मुस्कुराए। दोनों ने थोड़ी बातचीत की। फिर वे चुप हो गए।

अचानक उनके मुँह से निकला, "कितने दिन हो गए...बेटे की चिट्ठी नहीं आई!"

अमरेश ने दादी से कहा, "दादीजी! हम तो दादाजी के साथ ही रहते हैं! फिर चिट्ठी की कोई ज़रूरत है क्या?" दादीजी ने बताया, "ये तो दादाजी की याददाश्त की समस्या है। जब इनकी याददाश्त ठीक थी, तब आपके पापाजी हॉस्टल में रहते थे और चिट्ठी लिखा करते थे। इन्हें शायद लगता है कि वो अब भी दूर हैं, और चिट्ठी भेजेंगे।"

अमरेश नीचे गया और थोड़ी देर बाद शोर मचाते हुए लौटा, "चिट्ठी आई है! दादाजी के नाम की चिट्ठी आई है!" और उसने चिट्ठी दादाजी को थमा दी। दादाजी ने चश्मा लगाकर चिट्ठी पढ़ी। बड़े-बड़े अक्षरों में और टूटी-फूटी भाषा में लिखी वह चिट्ठी दादाजी के मन को छू गई। उनका चेहरा खिल उठा।

अब तो जैसे अमरेश को एक नया खेल मिल गया था। वह दादाजी के नाम अक्सर चिट्ठी लिखने लगा, जिसे वह कभी दादाजी को थमा देता, तो कभी खुद ही पढ़कर सुना देता। दादा-पोता इस प्यारे खेल से बहुत खुश थे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आप अपने दादा-दादी या नाना-नानी के साथ वक़्त बिताते हैं? कैसे?
2. उन्हें कौन सी बातों / काम से खुशी मिलती है?
3. उनके साथ बिताए कोई ख़ुशी के पल साझा कीजिए।
4. आपके दादा-दादी या नाना-नानी को किन बातों से परेशानी होती है या दुःख होता है? आप उसे कैसे दूर करते हैं या कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर जाकर अपने दादा-दादी, नाना-नानी या किसी बुजुर्ग के साथ बैठकर उनके बचपन की बातें करें। यदि वे कहीं और रहते हों, तो फ़ोन पर बात करने का प्रयास करें या चिट्ठी लिखें।
- कल हम क्लास में अपने घर पर हुई बातों में से जो सुनाने का मन हो, वह सबको सुनाएँगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

11. चंदू की सूझ-बूझ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य : घर में बुजुर्गों के महत्व को समझना और उनका ख़याल रखने की ओर ध्यान दिलाना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान बड़े-बुजुर्गों के प्रति उनके अपने व्यवहार की ओर जाए। उनके संवाद से न केवल दोनो को ख़ुशी मिलेगी बल्कि उन्हें बहुत कुछ जानने, सीखने और जीने के लिए मिलेगा।

दादी के घुटनों में बहुत दर्द रहता था। वह एक बार जिस जगह बैठ जाती थीं तो अपने आप उठ नहीं पाती थीं। 6 साल का चंदू यह देख कर सोचता था कि काश! कोई ऐसी चीज होती जिससे वह दादी की मदद कर पाता।

एक दिन की बात है। शाम होने वाली थी और मम्मी-पापा अभी काम से नहीं लौटे थे। चंदू और उसकी 8 साल की बहन सोनम, घर में थे। तभी दादी की आवाज़ सुनाई दी, "अरे! कोई मेरी मदद करो। मेरी टांगे जाम हो गयी हैं। मुझसे हिला नही जा रहा।" दोनो भाई-बहन दरवाजे की ओर भागे जहाँ से आवाज़ आ रही थी। वहाँ जाकर देखा कि दादी दरवाजा पकड़कर उठने की कोशिश कर रही थीं, पर उनसे खड़ा नहीं हुआ जा रहा था। वे चिल्ला रही थीं। लगता था कि उन्हे बहुत दर्द हो रहा था।

चंदू झट से जाले उतारने वाला डंडा ले आया और दादी के एक तरफ़ खड़ा हो गया। सोनम दूसरी तरफ़ खड़ी हो गई। चंदू के डंडे को पकड़ कर दादी बड़ी मुश्किल से खड़ी हो पाई। सोनम ने अपने कंधे पर दादी का दूसरा हाथ रख लिया।

'जुग जुग जिओ!' का आशीर्वाद देते हुए दादी अपने कमरे तक पहुँच गई। आख़िर चंदू का डंडा और सोनम का कंधा उनका सहारा जो बने थे। चंदू ने कहा, "दादी! मैं आपके घुटनो पर तेल लगा देता हूँ।" वह तेल लेकर आया और दादी के घुटनों की मालिश करने लगा। अब दादी को दर्द में कुछ आराम हो गया था। सोनम को ध्यान आया कि ऐसे में मम्मी उन्हें हल्दी वाला दूध दिया करती हैं, तो वह दादी के लिए गर्म-गर्म हल्दी वाला दूध ले आई।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जब आपके घर में बड़े-बुजुर्ग होते हैं, तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
2. क्या वे आपके लिए कुछ करते हैं? क्या-क्या?
3. कब-कब आपने बड़ों के लिए कुछ किया? साझा करें।
4. आपने किसी को बड़े बुजुर्गों के लिए कुछ करते देखा है तो बताएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर किसी बड़े-बुजुर्ग के लिए कोई 1-2 काम करेंगे। ऐसा करके खुद को और उन्हें कैसा लगा, कल साझा करेंगे।
- आज अपने घर के बड़े-बुजुर्गों की आवश्यकताएँ पता करेंगे और हम उनके लिए क्या कर सकते हैं, जानने की कोशिश करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

12. थोड़ी सी मस्ती

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वयं की मस्ती के लिए उठाए कदम से किसी और का बुरा न हो। साथ ही वे दूसरों के सहयोग के लिए तत्पर रहें।

कहानी

चर्चा की दिशा:
कई बार देखा जाता है कि बच्चे हों या बड़े, थोड़ी सी मस्ती के लिए ऐसा कुछ कर जाते हैं, जिससे दूसरे को चोट लगती है या कोई नुकसान हो जाता है। जबकि बुरा करना या नुकसान पहुँचाना उनका उद्देश्य नहीं होता। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि उनकी वह छोटी सी मस्ती किसी के लिए परेशानी का कारण तो नहीं बन जाएगी। साथ ही स्थिति पर हँसने वाले या मूकदर्शक बनने वाले लोग ऐसा न करके स्थिति को ठीक करने में अपना योगदान देने की ओर बढ़ें।

पार्क में कुछ बच्चे समूह में खेल रहे थे। श्वेता की आँख पर पट्टी बंधी थी। वह दूसरों को छूने के लिए इधर-उधर जा रही थी। बाकी बच्चे शोर करते हुए उसे अपनी ओर बुलाने में लगे थे। तभी रोहित को शरारत सूझी। वह उसके पास आवाज़ लगाते हुए एक छोटे से गड्ढे के पास ले आया। अचानक से श्वेता गड्ढे में गिर गई। वह दर्द से चिल्लाई। उसका गिरना देख बच्चे हँस पड़े। पर उसे दर्द में देखकर रोहित रूआंसा हो गया। उसे दु:ख हुआ कि उसके कारण श्वेता दर्द से कराह रही थी।

अर्जुन अपने दादा जी के साथ पार्क में टहलने आया था। जैसे ही उसने चिल्लाने की आवाज़ सुनी, दादा जी का हाथ छोड़ वह उधर भागा। पीछे-पीछे अर्जुन! अर्जुन! पुकारते हुए दादा जी भागे। अर्जुन ने श्वेता को सहारा देने की कोशिश की। पर उस छोटे से बच्चे से भला वह कैसे उठाई जा पाती!

कोई बात नहीं! तब तक दादा जी पहुँच गए। दोनों ने मिलकर उसे बाहर निकाला। उसे मोच आ गई थी। रोहित ने श्वेता से माफ़ी मांगी और उसे सहारा देते हुए उसके घर तक छोड़ने के लिए चल पड़ा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. इस कहानी में आपके विचार से किस-किसका व्यवहार गलत था?
2. इस कहानी में किनका व्यवहार सही था?
3. क्या रोहित का उद्देश्य श्वेता को चोट पहुँचाना रहा होगा? फिर उसने वैसा क्यों किया?
4. आपको वह बच्चा कैसा लगता है जो आप पर हँसता है?
5. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने थोड़ी सी मस्ती करनी चाही परन्तु उससे दूसरे व्यक्ति को परेशानी हो गई? ऐसे में आपने क्या किया?
6. क्या आपने कभी किसी की मुसीबत में मदद की है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम ध्यान देंगे कि किसी और की गलती पर हमें हँसी आयी या हमने उस काम को ठीक करने में सहयोग दिया।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

13. फूलदान या गमला

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: व्यवस्था बनाए रखने में भागीदारी के लिए प्रेरित करना। साथ ही स्वयं की खुशी और दूसरों की खुशी के समान आधार ढूँढने का प्रयास करना।

कहानी

चर्चा की दिशाः

इस कहानी में दो पक्ष उभरकर सामने आते हैं- पहला, किसी के श्रम का सम्मान और उसकी खुशी का ध्यान रखना और दूसरा, प्रकृति के साथ तालमेल रखते हुए स्वयं की खुशी देखना। विद्यार्थियों का ध्यान माली, सफाईकर्मी, आया (सहायिका) जैसे सहयोगियों के श्रम की ओर जाए और उनके व्यवहार में वह एहसास झलके। साथ ही उनका ध्यान प्रकृति के संरक्षण की ओर भी जाए।

राजू अपने दादाजी के साथ रोज़ शाम को पार्क में जाता था। एक दिन उसने एक माली को पार्क में पौधों को पानी देते देखा। उस पार्क में बहुत सारे फूल थे। राजू ने दादाजी से कहा, "दादाजी फूल कितने सुंदर हैं, मैं कुछ फूल तोड़ कर ले जाऊँगा और फूलदान (flower vase) में लगाऊँगा।"

बच्चों से प्रश्न करें:

1. क्या आप कभी पार्क में गए हैं? (हाथ उठाएँ)

2. अगर आपके पार्क में से कोई फल या फूल तोड़कर ले जाए तो आपको कैसा लगेगा?

दादाजी ने राजू से पूछा, "ऐसा करने से तुम्हें तो खुशी मिलेगी, पर क्या तुम्हारे बाद जो पार्क में आयेंगे, उन्हें अच्छा लगेगा? और क्या माली भी खुश होगा, जिसकी इसमें मेहनत लगी है?" राजू बोला, "नहीं! उन्हें तो अच्छा नहीं लगेगा।"

दादाजी बोले, "क्या ऐसा कुछ किया जा सकता है कि तुम्हें भी खुशी मिले और दूसरों को भी?"

राजू ऐसा क्या-क्या कर सकता है? (बच्चों से पूछें)

राजू बोला, "हाँ दादाजी! एक काम कर सकते हैं। माली भैया के साथ अगर मैं फूल लगाने में मदद करता हूँ तो वे भी खुश हो जाएँगे और मैं भी फूल लगाना सीख जाऊँगा।"

अगले दिन राजू अपने दादाजी के साथ कुछ पौधे लेकर गया और माली भैया के साथ पार्क में लगाने लगा। राजू का उत्साह देखकर माली को अच्छा लगा। उन्होंने फूलों वाले पौधे का एक गमला उसे दिया और कहा, "इसे पानी देते रहना, इसमें और भी फूल खिलेंगे।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. फूल पौधों में अच्छे लगते हैं या फूलदान में? ऐसा आपको क्यों लगता है?
2. आपमें से यदि किसी का ध्यान अपने घर में या आस-पड़ोस में किसी की मेहनत पर गया हो, तो बताएँ।
3. क्या विद्यालय में भी कोई आपकी सुविधा के लिए कुछ करता है? वे लोग कौन-कौन हैं?
4. क्या आप उनमें से किसी के काम में सहयोग करते हैं या कर सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम ध्यान देंगे कि हमारे कारण किसी का कोई काम ख़राब तो नहीं हुआ। यदि ऐसा हुआ, तो उसे सुधारा कैसे?
- कल हम अपने अनुभव साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

14. दोस्ती की दौड़

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान प्रतियोगिता से अधिक सहयोग के भाव पर जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

चर्चा के माध्यम से बच्चों को इस बात पर विचार करने का अवसर दिया जाए कि वे अपनी प्राथमिकताएँ तय करने का आधार निश्चित कर सकें। कौन-सा आधार उन्हें बड़ी और लंबे समय तक टिकने वाली ख़ुशी देगा? उनकी उपलब्धि क्या हो - वस्तु या व्यक्ति (संबंध)?

स्कूल में आज दौड़ की प्रतियोगिता थी। फ़रदीन और अक्षय दोनों ही दौड़ में भाग लेने वाले थे। सभी बच्चे खेल के मैदान में इकट्ठा हो गए। फ़रदीन और अक्षय ने हाथ मिलाया और एक-दूसरे को 'ऑल द बेस्ट' कहा। टीचर ने दौड़ शुरू करने के लिए सीटी बजायी। दौड़ में भाग लेने वाले बच्चे सीटी की आवाज़ के साथ ज़ोर लगाकर दौड़ने लगे।

अक्षय सबसे आगे-आगे दौड़ रहा था, पर कुछ समय बाद फ़रदीन अक्षय से भी आगे दौड़ने लगा। बाक़ी बच्चे काफ़ी पीछे रह गए थे। बस दौड़ ख़त्म ही होने वाली थी। आगे-आगे फ़रदीन और उसके पीछे अक्षय तेज़ी से दौड़ रहे थे।

अचानक फ़रदीन का पैर मुड़ गया और वह गिर गया। इतने में अक्षय आगे निकल गया। आऽऽऽऽ......। फ़रदीन के चिल्लाने की आवाज़ अक्षय को सुनाई दी। अक्षय ने भागते-भागते पीछे मुड़कर फ़रदीन को देखा। वह रूका और दौड़कर फ़रदीन के पास वापस आया। अपना हाथ बढ़ाकर फ़रदीन को उठाया और बोला, भाग फरदीन! दोनों तेज़ी से दौड़ने लगे और फ़रदीन चिल्लाता हुआ दौड़ रहा था "भाग अक्षय भाग"।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अगर आपका कोई दोस्त ऐसे दौड़ते हुए गिर जाता तो आप क्या करते?
2. आपको क्या लगता है दौड़ में कौन जीता होगा?
3. दौड़ मे जीतना जरूरी है या दोस्त की मदद करना? क्यों?
4. क्या कभी आपने भी किसी तरह अपने किसी दोस्त की मदद की है? आपने वैसा क्यों किया था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर पर हम परिवार के सभी सदस्यों से बात करेंगे कि उन्होंने कैसे कभी अपना फायदा छोड़ कर किसी की मदद की थी।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

15. मैं भी मदद करूँगा

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान माता-पिता के योगदान की ओर जाए। साथ ही वे संबंधों में जीने की खुशी को एक बड़े आधार के रूप में पहचान पाएँ।

कहानी

चर्चा की दिशा:

घर में किए जाने वाले अनेक कार्य पूरे परिवार के लिए होते हैं, किसी के व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं; जैसे - घर की साफ़-सफ़ाई, सभी के लिए भोजन की व्यवस्था आदि। पर कई बार ऐसा देखने में आता है कि माता-पिता द्वारा किए जाने वाले उन कार्यों के लिए बच्चे उन्हें श्रेय नहीं देते। इस कहानी आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान अपने माता-पिता के योगदान की ओर जाए और वे आवश्यकतानुसार अपनी योग्यता अनुरूप कार्यों में सहयोग करने को प्रेरित हों। साथ ही वे व्यक्तिगत खुशी और पारिवारिक खुशी के बीच तालमेल बिठाते हुए अपने निर्णय ले सकें।

जॉर्ज के पापा की सब्जी की दुकान थी और वे बहुत मेहनत करते थे। कभी-कभी जॉर्ज भी पापा के साथ दुकान पर जाता और पापा की काम में मदद करता। जॉर्ज के बहुत सारे दोस्त भी थे। जब उसे समय मिलता तो अपने दोस्तों के साथ खूब खेलता।

जॉर्ज की मम्मी भी सारा दिन घर के काम करती। वह सबके लिए खाना बनाती, घर की सफ़ाई करती, सबके कपड़े धोती और पापा की दुकान में भी मदद करती थी। जब उसके दोस्त घर आते, तो उन्हें भी कुछ बनाकर खिलाती।

जॉर्ज देखता कि उसकी मम्मी पूरा दिन कितना काम करती थी। मम्मी बहुत थक जाती थी। वह मम्मी के काम में मदद करने की कोशिश करता था। जब मम्मी खाना बनाती तो वह सब्जी धो देता, जब मम्मी कपड़े धोती वह कपड़े सुखाने में मम्मी की मदद करता। घर की सफ़ाई में भी मम्मी के साथ लग जाता।

एक दिन शाम को जॉर्ज के दोस्त उसके घर आए और बोले, चलो जॉर्ज! क्रिकेट खेलने चलते हैं। जॉर्ज उस समय घर के काम में मम्मी का साथ दे रहा था। जॉर्ज ने कहा, "अभी मैं मम्मी के साथ काम कर रहा हूँ, तुम जाकर खेलो! मैं बाद में आऊँगा।'

यह सुन दोस्तों के मुँह से निकला, "माना ये तुम्हारी मम्मी हैं, पर हमारी चाची भी तो हैं!" एक साथ निकली इस बात से सब ठहाका लगाकर हंस पड़े और सब काम में जुट गए। सबके साथ से काम जल्दी हो गया और सारे दोस्त खेलने चल पड़े।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जॉर्ज ने अपनी मम्मी के काम में सहयोग क्यों किया?
2. जॉर्ज के दोस्तों ने काम में साथ क्यों दिया होगा?
3. क्या आप घर के काम में अपने मम्मी-पापा की मदद करते हैं? पिछली किसी एक बार की बात साझा कीजिए।
4. मम्मी-पापा की मदद करके आपको कैसा लगा था? और मम्मी पापा को कैसा लगा था?
5. घर के काम करना किसकी ज़िम्मेदारी है? ऐसा आपको क्यों लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- इस बारे में हम कल सोचकर आएँगे कि कब ऐसा हुआ, जब हमने खेलना या टीवी देखने जैसे काम को छोड़ किसी के काम में मदद की हो।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

16. वो पैसे

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी कोई भी निर्णय लेने से पहले, उसका दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव को ध्यान में रखें।

कहानी

चर्चा की दिशा:

कहीं मेरा कोई लाभ या मेरी कोई ख़ुशी किसी और के नुकसान की कीमत पर तो नहीं? - अपने निर्णय लेते वक़्त इस बात का ध्यान रहे। चर्चा द्वारा विद्यार्थियों को इस दिशा में अग्रसर किया जाए। यह उन्हें दूसरों के प्रति संवेदनशील बनाएगा और किसी अन्य की वस्तु से स्वयं के सुख की लालसा से दूर रखेगा। यही नहीं, दूसरों का ख़याल रखना ही उसके सुख का आधार बन जाएगा।

कमलेश अपने दोस्तों के साथ स्कूल से घर की ओर जा रहा था।

उन्होंने देखा कि एक आंटी ने केले ख़रीदे। जब उन्होंने दुकानदार को पैसे देने के लिए पर्स खोला, तो कुछ पैसे नीचे गिर गए, और आंटी को पता भी नहीं चला। आंटी केले लेकर आगे बढ़ गयीं।

कमलेश और उसके दोस्तों ने ये सब देखा। "कमलेश चल पैसे उठा लेते हैं!" यह कहते हुए उनमें से एक वहाँ गया और पैसे उठा लाया।

"हाँ! हम सब इनसे चॉकलेट ख़रीदेंगे! कितनी सारी चॉकलेट आ जाएगी!" दूसरे दोस्त ने बोला।

अब तक आंटी सब्ज़ी की दुकान पर पहुँच चुकी थी। वह अपने पर्स में पैसे ढूँढ रही थीं। वह बहुत परेशान हो गयीं।

कमलेश अपने दोस्तों की बात ध्यान से सुन रहा था। उसने बोला, "यार, मुझे यह ठीक नहीं लग रहा है। एक बार मैं पैसे खोने के कारण परेशानी झेल चुका हूँ। उस दिन मेरे स्कूल के जूते नहीं खरीदे जा सके।" पहले दोस्त ने कहा, "बात तो तेरी ठीक है! एक बार हम घूमने गए थे। पापा का पर्स खो जाने के कारण हमें भूखे ही घर लौटना पड़ा था।"दूसरे दोस्त ने कहा, "चलो!"

(वे सब कहाँ गए होंगे?)

सब आंटी के पास दौड़ते हुए पहुँचे। "आंटी आपके पैसे गिर गए थे!" उन्होंने बोला, और आंटी को पैसे लौटा दिए। आंटी का परेशान चेहरा खिल उठा। उन्होंने बड़े स्नेह से उनके सिर पर हाथ फेरा और उन्हें धन्यवाद कहा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. कमलेश और उसके दोस्तों ने सड़क पर पड़े पैसों का चॉकलेट खरीदने के लिए इस्तेमाल क्यों नहीं किया?

2. अगर आप कमलेश की जगह होते तो आप उन पैसों के साथ क्या करते?

3. क्या आपकी कोई वस्तु या पैसे कभी खोए हैं? तब कैसा लगा था? वापस मिल जाने पर कैसा लगा? यदि वापस नहीं मिले, तो कैसा लगा?

4. जब आपको किसी की कोई वस्तु मिल जाती है, तो आप क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने घर पर सबके साथ बैठकर चर्चा करेंगे कि कभी उन्हें किसी और की कोई चीज़ मिली तो उन्होंने क्या किया? वैसा करके उन्हें कैसा लगा?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

17. मेरे दोस्त की नाव

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: किसी से हुई गलती को सहजता से स्वीकार करते हुए बदलाव का अवसर उपलब्ध कराना और वस्तु से ज़्यादा महत्व संबंध को देना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

मानव मूलत: गलती करना नहीं चाहता। और जो गलती होती भी है, वह उसकी समझ या योग्यता में कमी के कारण होती है। संबंधों में इस विसाँस के साथ जीने से किसी से हुई ग़लतियों के प्रति हम आक्रोश भरी प्रतिक्रिया नहीं देते। साथ ही स्नेह के साथ उसकी समझ और योग्यता विकसित करने के लिए अवसर उपलब्ध कराते हैं। इससे हम अनावश्यक कलह से बचते हैं और सौहार्दपूर्ण वातावरण बना रहता है।

आज स्कूल की छुट्टी का दिन था। अर्जुन अपने दोस्त सोनू के साथ उसके घर खेलने के लिए गया हुआ था। खेलते-खेलते पूरा दिन कैसे गुज़र गया, पता ही नहीं चला। शाम को चलते समय अर्जुन ने सोनू से कहा, "क्या मैं तुम्हारी यह पीले रंग की सुंदर-सी नाव अपने घर ले जा सकता हूँ? मैं इस नाव के साथ और खेलना चाहता हूँ।" सोनू ने अर्जुन की बात सुनकर बड़े ही प्यार से अपनी नाव अर्जुन को दी और कहा, "तुम इसे अपने घर अपने साथ ले जा सकते हो और जब तक तुम इससे खेलना चाहो तब तक खेल सकते हो। उसके बाद तुम मुझे वापस लौटा देना।" अर्जुन बहुत खुश हुआ और नाव को लेकर घर चल पड़ा।

अगले दिन सुबह का समय था। अर्जुन खाने की टेबल पर उदास बैठा था। तभी सामने की कुर्सी पर बैठे अर्जुन के दादा जी ने उस से पूछा, "अरे अर्जुन! क्या हुआ? आज तुम बहुत उदास दिख रहे हो।" अर्जुन ने अपने दिल की बात दादा जी को बताई, "कल मैं अपने दोस्त सोनू से एक नाव लाया था, मुझे अब वो कहीं मिल नहीं रही है। अब मैं क्या करूँ? मैं आज सोनू को क्या बताऊँगा कि उसकी नाव कहाँ गई।"

दादा जी और अर्जुन ने दोबारा नाव ढूँढी पर वह नहीं मिली।

दादा जी बोले, "अरे! अब क्या किया जाए?" तभी अर्जुन को एक आइडिया आया। उसने बोला - "क्यों न मैं अपने दोस्त के लिए एक नई नाव लाकर उसे दे दूँ, जिससे मेरे दोस्त को बुरा न लगे।"दादाजी ने अर्जुन से कहा, "चलो बाज़ार चलते हैं।"

अर्जुन दौड़ कर गया, अपनी गुल्लक लेकर उनके पास आ गया।

जब वह दुकान पहुँचा तो उसे अपना दोस्त सोनू भी वहाँ मिल गया।

अर्जुन ने बात छिपानी चाही। उसी समय दुकानदार ने पूछ लिया कि वो क्या लेना चाहता है।

अर्जुन ने एक पीले रंग की नाव की ओर इशारा किया।

सोनू ने कहा, "इस रंग की नाव तो मैंने कल ही तुम्हें दी थी। तो तुम यह दूसरी नाव क्यों ले रहे हो? "

अर्जुन ने उसे सारी बात बताई। सोनू ने कहा, "तुम चिंता मत करो अर्जुन! मेरे पास एक और नाव है, हम उससे भी तो खेल सकते हैं। नई नाव लेने की तुम्हें ज़रूरत नहीं है।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आप भी अपनी चीज़ें अपने दोस्त को खेलने के लिए देते हैं? क्यों? या क्यों नहीं?
2. जब आपसे किसी का कुछ नुकसान हो जाता है तो आपको कैसा लगता है? तब आप क्या करते हैं?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी से आपकी कोई चीज़ टूट गई हो या गुम हो गई हो? तब आपने क्या किया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर ध्यान देंगे कि यदि किसी से कोई नुकसान हो जाता है, तो हम उससे क्या बातें कहते हैं या हम क्या करते हैं? कल हम अपनी-अपनी बातें साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

18. बीच का पन्ना

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान वस्तुओं के दुरूपयोग न करने की ओर जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि निर्णय का प्राथमिक आधार 'उपयोगिता' हो। वे यह देख सकें कि उनके पास उपलब्ध संसाधनों का बेहतर इस्तेमाल किस प्रकार किया जा सकता है।

राजेश आज स्कूल से लौटा तो वह बहुत ख़ुश था। घर आते ही बस्ता खोला, एक कॉपी निकाली और उसमें से एक पन्ना निकाल कुछ बनाने बैठ गया। मम्मी ने रसोई से ही प्यार से आवाज़ लगाई, "बेटा, जल्दी हाथ-पैर धो लीजिए। खाना लगा रही हूँ.."

तभी मम्मी से आकर राजेश का हवाई जहाज टकराया। अरे! यह क्या? हवाई जहाज़! किसने बनाया? मम्मी ने चकित होने के अंदाज़ में कहा।

"मैंने बनाया। आज स्कूल में हमें कागज़ से हवाई जहाज़ और नाव बनाना सिखाया गया।", राजेश ने बताया।

"मेरा बेटा तो बहुत कुछ सीख रहा है!" मम्मी ने उसके गाल पर थपकी देते हुए कहा।

उसकी छोटी बहन कविता ने तपाक से कहा, "लेकिन भैया! कॉपी का पेज फाड़ना तो गलत बात है। इससे कॉपी ख़राब हो जाती है।" राजेश दौड़कर अपना बैग लाता है और दिखाता है। "बताओ मैंने कौनसी कॉपी से पेज निकाला है?"

कहीं कोई पेज फटने का निशान ही नहीं! पर पेज है तो कॉपी का ही। कविता सोच में पड़ जाती है।

तभी राजेश ने कहा- "प्यारी बहना! आपको पता नहीं चलेगा। मैंने बीच का पन्ना निकाला था।

हूँ! तो ये बात है। कविता बोली।

राजेश ने कहा, "पर मैं आपकी बात समझ गया हूं।"

और उसने मम्मी के पास जाकर कहा, "मम्मी मैं पुराना अखबार ले लूँ?" माँ ने मुस्कुराकर कहा, "क्यों नहीं! पर पहले खाना तो खा लें।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या कॉपी का साफ (blank) पन्ना फाड़ना हमेशा गलत होता है? क्यों या क्यों नहीं?
2. राजेश ने अख़बार का इस्तेमाल करने का क्यों सोचा होगा? क्या कोई और तरीका भी हो सकता था?
3. कागज़ की नाव या हवाई जहाज़ आदि बनाने के लिए आप कौनसे कागज़ का प्रयोग करते हैं?
4. पुराने अख़बार या कागज़ का आप और क्या-क्या प्रयोग करते हैं/कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर ध्यान देंगे कि हम किन-किन वस्तुओं का दुरुपयोग कम कर सकते हैं।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

19. मैजिक स्ट्रॉ

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को स्वयं की भूल को स्वीकारने तथा सुधारने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

कई बार कुछ वस्तुएँ या परिस्थितियाँ हमें ललचाती या उकसाती हैं। उस आकर्षण में उठाए गए कदम से हो सकता है कि किसी का नुकसान हो जाए। इस चर्चा में यह प्रयास रहे कि ऐसे प्रभावों से बचने पर ध्यान जाए (और यदि किसी से कभी ऐसा हो भी गया तो वह अपनी ग़लती स्वीकार करके उसे सुधारने का प्रयास करे। इस कहानी में हम यह देख पाते हैं कि व्यक्ति की इच्छा में गलती करना या किसी और का नुक़सान करना नहीं होता है। वह अपने सुख की चाहत में वैसा कुछ कर जाता है। पर यदि अवसर उपलब्ध हो, तो वह उसे ठीक करना भी चाहता है।

राहुल अपने पापा के साथ एक दुकान में गया। वहाँ उसने देखा कि सभी वस्तुएँ सजाकर रखी हुई थीं। एक काँच वाले फ्रिज़ में कई तरह के पीने की वस्तुएँ थीं - किसी पैकेट में जूस था किसी में दूध, और किसी बोतल में कोई और सॉफ्ट ड्रिंक। राहुल ने पापा से पूछकर एक सेब के जूस का पैकेट उठा लिया। पापा जब हिसाब किताब करके पैसे देने को बढ़े, तभी राहुल ने कहा कि उसे जूस नहीं दूध चाहिए और उसने जाकर जूस का पैकेट रख दिया और दूध का उठा लाया।

बाहर आते ही राहुल ने पापा को एक स्ट्रॉ दिखाते हुए कहा, "पापा, ये देखिए मैजिक स्ट्रॉ! यह कई जगह से मुड़ता है। है न सुंदर!"

पापा ने आश्चर्य जताते हुए कहा, "हां, यह तो बहुत सुंदर है! क्या दूध के साथ मिला था?" "नहीं! यह तो......" इतना कह राहुल कुछ बेचैन-सा हो उठा। उसने अपने पापा से कहा, "क्या आप मेरे लिए वो जूस भी खरीद देंगे?"

पापा ने कहा, "अभी-अभी तो आपने दूध पिया। यदि जूस ज्यादा पसंद था तो वही ले लेते!"

इस पर राहुल ने पापा को बताया कि उससे एक गलती हो गई है। उसे सुधारने के लिए वह जूस खरीदना चाहता है। उसे उस जूस के पैकेट के साथ चिपका हुआ मैजिक स्ट्रॉ अच्छा लगा था और उसने वह बिना बताए निकाल लिया था। अब कोई जब वही पैकेट उठाएगा, तो उसे मैजिक स्ट्रॉ तो नहीं मिलेगा!" यह सुन पापा जल्दी से दुकान में वापस जाकर वह जूस का पैकेट ख़रीद लाए और पैकेट राहुल की ओर बढ़ाया। तभी राहुल ने अपना मैजिक स्ट्रॉ उनकी ओर बढ़ाते हुए कहा, "थैंक यू पापा! यह जूस आप पी लीजिए।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. राहुल ने पापा को 'थैंक यू' क्यों कहा? (इस प्रश्न के माध्यम से बच्चों का ध्यान केवल वस्तु उपलब्ध कराए जाने से आगे उसके मन के बोझ को हल्का करने में मिले सहयोग की ओर ले जाया जाए)
2. राहुल अपनी गलती और कैसे सुधार सकता था?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने किसी की कोई चीज़ उससे बिना पूछे ले ली हो? वैसा आपने क्यों किया था? (कोई ज़रूरत थी/वस्तु अच्छी लगी/)

*(ध्यान रखें कि चर्चा में 'चोरी' जैसे शब्दों का प्रयोग न हो)

4. क्या आपने उसे वह वस्तु लौटा दी थी? क्यों या क्यों नहीं?
5. अब यदि आपको कोई वस्तु पसंद आती है, तो आप क्या करेंगे? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज पूरे दिन इस बात पर ध्यान देंगे कि कहीं मुझसे कोई ऐसी गलती तो नहीं हो रही है जिससे किसी और का नुकसान हो रहा हो।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

20. मोबाइल गेम

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: इस ओर ध्यान जाए कि वस्तु से बड़ी ख़ुशी संबंधों में है। साथ ही विद्यार्थी उपलब्ध अवसरों में से बेहतर का चुनाव करने की ओर अग्रसर हो।

कहानी

चर्चा की दिशा:

मोबाइल फोन जहाँ अनेक प्रकार से हमारे लिए उपयोगी है, वहीं वह घर में उपस्थित परिवारजनों के आपसी संवाद और व्यक्ति के शारीरिक विकास को भी प्रभावित कर रहा है। ऐसे में इस कहानी पर आधारित चर्चा से अपेक्षा है कि विद्यार्थियों का ध्यान ऐसे विकल्पों की ओर जाए जो न केवल उन्हें प्रसन्नता दे, बल्कि वह उनके शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास में भी सहयोगी हो।

पापा ने आज नया मोबाइल ख़रीदा। मनीषा ने उसमें वीडियो देखी और गेम भी खेला। उसे बड़ा मज़ा आया। अगले दिन पापा मोबाइल लेकर काम पर चले गए। मनीषा जब स्कूल से लौटी तो उसे मोबाइल से खेलने की बड़ी बेचैनी हुई। शाम को पापा के घर आते ही उसने पापा के हाथ से मोबाइल छीना और लग गई उसमें गेम खेलने। पापा को उसका झपटना अच्छा नहीं लगा। उन्होंने उसे समझाया कि वो ऐसे न छीना करे, माँग लिया करे। गिर कर टूट भी तो सकता है। मनीषा हाँ ... हूँ करके फिर से लग गई खेलने।

अगले शाम उसका मन मोबाइल पर गेम खेलने का कर रहा था। मेज़ पर रखा पापा का फोन उसने उठा लिया। तभी उसने बाहर अपने दोस्तों की आवाज़ सुनी। वे लोग गली में बैडमिंटन खेल रहे थे और उसे भी खेलने के लिए बुला रहे थे। मनीषा ने एक पल सोचा और फिर मम्मी को बताकर बाहर खेलने निकल पड़ी। उसे बैडमिंटन खेलने में बड़ा मज़ा आया। दोस्तों के बीच तय हुआ कि वे अगले दिन भी खेलेंगे। जब वह घर लौटी तो नज़र मेज पर रखे मोबाइल पर पड़ी, पर उसका मन उस पर खेलने का नहीं हुआ। उसे वहीं छोड़ वह आगे बढ़ गई।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. मनीषा ने लौटकर मोबाइल क्यों नहीं उठाया?
2. आपको ज्यादा मज़ा कब आता है–मोबाइल पर गेम खेलने में, टीवी देखने में या किसी दोस्त/पापा–मम्मी के साथ बातें करने या खेलने में? क्यों?
3. यदि आपके मम्मी–पापा व्यस्त हों और आपके पास कोई काम न हो, ऐसे में आप क्या करना पसंद करते हैं/करेंगे?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज स्कूल से जाने के बाद से कल स्कूल आने तक हम यह देखेंगे कि हमने मौज–मस्ती और ख़ुशी के लिए कौनसे काम किए। उनमें सबसे ज़्यादा देर तक क्या किया?

नोट :– शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

21. हमारा चाँद

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: इस ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना कि प्रकृति और समाज में बहुत सारी वस्तुएँ सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध हैं।

कहानी

चर्चा की दिशा:

हमने बहुत सारी मान्यताओं के कारण अपने-आपको और प्रकृति को भी बाँटा हुआ है। विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति में उपलब्ध उन सभी वस्तुओं की ओर ले जाया जा सकता है, जिनका हम सभी समान रूप से प्रयोग करते हैं, जैसे- हवा, पानी, भूमि आदि। प्रकृति का समान रूप से सभी के लिए उपलब्ध होना हमें जुड़ने का आधार देता है।

रहमान और सुनील बहुत अच्छे दोस्त थे। रहमान ने ईद वाले दिन सुनील को अपने घर बुलाया। सुनील शाम को जब उसके घर पहुँचा तो रहमान की अम्मी ने सेवईयाँ बनाई थी। सेवईयाँ बहुत ही स्वादिष्ट थी; दोनों ने बड़े मज़े से खाई। रहमान ने सुनील को कहा, "चलो छत पर चलते हैं, मैं तुम्हे चाँद दिखाता हूँ।" वो दोनों छत पर गए। रहमान बोला, "देखो! ईद का चाँद...कितना सुन्दर है! है न?" खुले आसमान में चाँद बहुत सुंदर लग रहा था। सुनील और रहमान कुछ देर चाँद को देखते रहे।

कुछ दिनों बाद करवा चौथ आया। सुनील की मम्मी ने उपवास रखा था। रात को मम्मी ने सुनील से कहा, "चलो मेरे साथ, चाँद देख कर आते हैं।" पापा, मम्मी और सुनील तीनो छत पर पहुँचे। बड़ा-सा चाँद आसमान में बहुत ही सुंदर लगा रहा था। कुछ काले-काले बादल आए और चाँद छुप गया। जैसे ही बादल छँटे, सुनील की नज़र बगल की छत पर खड़े रहमान पर पड़ी। सुनील चिल्लाकर बोला, "रहमान, देखो करवा चौथ का चाँद, कितना सुंदर है!" रहमान भी चाँद को देखने लगा और कुछ सोच में पड़ गया। सुनील बोला, "रहमान! जल्दी से घर आ जाओ, मम्मी ने बहुत अच्छा खाना बनाया है। दोनों मिलकर खाते हैं।"

खाना खाते-खाते रहमान बोला, "आज भी चाँद कितना सुंदर लग रहा था, मगर मैं सोच रहा हूँ कि चाँद ईद का होता है या करवा चौथ का? सुनील बोला, "मुझे लगता है कि चाँद तो हम सबका है, ईद पर भी दिखता है और करवा चौथ पर भी दिखता है और रहता तो आसमान में ही है; वहीं सुंदर भी लगता है।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको क्या लगता है चाँद किसका है? (और सूरज, धरती, पानी,)
2. आपके आस-पड़ोस में उपलब्ध वस्तुओं में से कौन-कौनसी वस्तुएँ किसी एक की नहीं, बल्कि सबके लिए है?
3. इनमें से किनका इस्तेमाल आप लोग मिलकर करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज घर जाते वक्त हम यह ध्यान देंगे कि हमने किन ऐसी वस्तुओं का इस्तेमाल किया या क्या-क्या देखा, जो सबके लिए है

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

22. रोहित भैया का रॉकेट

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाना कि पढ़ाई के अलावा अन्य गतिविधियों के दौरान भी सीखना होता है।

कहानी

चर्चा की दिशा:

यदि हम सजग रहते है तो जीवन मे निरंतर ही कुछ न कुछ सीखते रहते है, सही शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान नही है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि किस प्रकार वे विभिन्न गतिविधियो के दौरान सजग रहकर कुछ न कुछ सीख ही रहे है।

रूही रोज़ अपनी नीली बॉल लेकर ठीक 6 बजे बाहर खेलने भाग जाती।

जब वो वापस आती, तो उसका बड़ा भाई बोलता, "पढ़ाई करले रूही, रोज़ खेलने भाग जाती है। कोई फ़ायदा नहीं है खेलने कूदने का!" उनकी बात सुनकर वह बोलती, "अरे भैया! एक दिन मेरे साथ चलो, बहुत मज़ा आता है।"

पर भैया के दबाव में उसे शाम के समय भी कई बार पढ़ने बैठना पड़ता।

कुछ दिन सब ऐसे ही चलता रहा।

एक दिन, रोहित अपने साइंस प्रोजेक्ट के लिए एक रॉकेट बना रहा था।

बार-बार उसका रॉकेट गिर जा रहा था। रूही यह सब देख रही थी।

वह रोहित भैया के पास गयी और उनके साथ मिलकर उनका रॉकेट बना दिया।

रोहित भैया हैरान रह गए और रूही से पूछा, "तुमने रॉकेट सीधा खड़ा करने का तरीका कहां से सीखा?" तो रूही ने कहा, "पिट्ठू से! पार्क में पिठ्ठू खेलते हुए, मैं और मेरे दोस्त हमेशा बड़े पत्थरों को नीचे, और उनसे छोटे पत्थरों को ऊपर रखते हैं। साथ ही एक के ऊपर एक बीचों बीच रखते हैं। इससे सारे पत्थर टिके रहते हैं।"

अगली शाम को रूही किताबें खोलकर बैठ ही रही थी कि रोहित उसकी नीली बॉल खुद लेकर आया और मुस्कुराकर बोला, "रूही, क्या आज मैं भी तुम्हारे साथ पार्क में खेल सकता हूँ?"

रूही ख़ुशी से उछल पड़ी।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको क्या-क्या आता है?
2. स्कूल में आप क्या-क्या सीखते हैं?
3. आपको कुछ सीखना कैसा लगता है?
4. क्या आपने किताबों के अलावा कहीं और से भी कुछ सीखा? ऐसी कोई एक सीखी हुई बात बताइए?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने घर या पड़ोस में बड़े-बुजुर्गों से बात करके उनकी कोई एक बात जानने का प्रयास करेंगे जो उन्होंने किताबों के अलावा कहीं और से सीखा है।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

23. ऐसा क्यों?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी किसी घटना के पीछे के कारणों को पहचानकर और स्वयं को जानकर विसाँस के साथ जी सकें।

कहानी

चर्चा की दिशाः

हम अपनी सही-सही क्षमता को पहचानकर उसे और निखारने के लिए प्रयास करते रहें न कि अपने-आप को किसी से कम या ज़्यादा समझे। इससे सही क्षमता पहचानकर निखरने का प्रयास करने से हमारा आत्मविसाँस भी बढ़ता है और हम जो भी काम करते हैं उसे हम और अच्छी तरह कर पाते हैं।

स्कूल में गणतंत्र दिवस मनाया जाने वाला था। निशा, करण तथा उनके दोस्त सभी एक ग्रुप-डांस की प्रैक्टिस कर रहे थे। प्रैक्टिस के बाद सभी एक साथ खाना खाने के लिए बैठे, लेकिन निशा कुछ उदास होकर वहाँ से चली गई और पास के ही एक पेड़ के नीचे बैठ गई।

करण निशा का अच्छा दोस्त था। वह निशा के पास गया और उसने निशा से पूछा, "तुम इतनी उदास क्यों हो?" निशा बोली, "मैंने इस डांस के लिए इतनी मेहनत की है फिर भी मैडम ने मुझे लास्ट लाइन में ही जगह दी। क्या मैं अच्छा डांस नहीं करती?"

"ऐसा नहीं है। डांस तो तुम बहुत अच्छा करती हो" करण इतना कहकर कुछ सोचने लगा। फिर उसने कहा, "चलो, आज हम मैडम से बात करेंगे। पर एक बात तो बताओ, आज मॉर्निंग असेंबली में तुम कहाँ खड़ी थी? सुबह से दिखी नहीं"

निशा ने कहा, "कहाँ? अपनी लाइन में ही तो खड़ी थी। सबसे पीछे"

"लाइन में सबसे पीछे! क्यों?", करण ने पूछा।

"अरे मैं अपनी क्लास में सबसे लंबी हूँ न!" निशा ने कहा। इतना बोलते ही निशा को खुद ही समझ आ गया कि उसे डांस ग्रुप में सबसे पीछे क्यों खड़ा किया गया था। उसने करण को रोकते हुए कहा, "मुझे मैडम से डांस के बारे में बात करने की कोई ज़रूरत नहीं लगती क्योंकि मुझे समझ आ गया है कि मैं डांस में पीछे क्यों खड़ी हूं।"

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. निशा को उसकी टीचर ने डांस ग्रुप में सबसे पीछे क्यों खड़ा किया होगा?
2. आप कौन-कौनसे कार्य अच्छे से (विसाँस के साथ) कर पाते हैं?
3. क्या आपके किसी कार्य की कभी प्रशंसा की गई? वह प्रशंसा किसने की थी?
4. जब आपको कोई बात बुरी लगती है तो आप किससे साझा करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- हम आज घर पर बात करेंगे कि क्या मम्मी-पापा को भी कभी लगा कि किसी ने उन्हें कोई काम करने का ठीक से मौक़ा नहीं दिया। ऐसे में उन्होंने क्या किया था?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

24. पिकनिक

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान समय के महत्व को जानने और उसके अनुसार योजना बनाकर जीने की ओर ले जाना।

कहानी

चर्चा की दिशा:

यदि हम अपने सभी कार्य समय से करते हैं तो हमारा जीवन व्यवस्थित रहता है। दूसरों के साथ तालमेल में जीने के लिए समयबद्धता आवश्यक है। साथ ही यदि हम समय के अनुसार अपने कार्य करते हैं तो हम ज़्यादा काम कर पाते हैं और उस कार्य का स्तर ऊँचा भी होता है।

राहुल सुबह देर से उठता था। रोज़ देर से विद्यालय जाना तो जैसे उसकी आदत हो चुकी थी। उसकी मम्मी रोज़ उसे उठाती रहती पर वो आलस करता रहता।

एक दिन मैडम ने बताया, "बच्चों! कल हम सब पिकनिक के लिए जाएँगे और आप सब को सुबह आठ बजे विद्यालय आना है, नहीं तो बस छूट जाएगी।" रात को राहुल ने सोचा कि जल्दी सो जाता हूँ, कल पिकनिक पर बहुत मज़े करने हैं। लेटे-लेटे वो पिकनिक के बारे में सोचने लगा। उसने सोचा कि कल तो मैं खूब घूमूंगा। दोस्तों के साथ मिलकर खाना खाऊँगा, झूले भी झूलूँगा और बॉल से खेलूँगा भी। ऐसा सोचते-सोचते वह सो गया।

इतने में राहुल की मम्मी ने आवाज़ दी, "अरे राहुल! जल्दी उठो"।

राहुल अलसाते हुए बोला, "मुझे अभी और सोना है।" वह भूल ही गया था कि उसे विद्यालय भी जाना है। उसकी मम्मी बोली, "जल्दी उठो! तुम्हें पिकनिक नहीं जाना क्या?" पिकनिक का नाम सुनकर राहुल उछल पड़ा। उसने घड़ी की ओर देखा तो 7.30 बज चुके थे और अभी तो उसे तैयार भी होना था। राहुल विद्यालय देर से पहुँचा और उसने देखा कि पिकनिक की बस जा चुकी थी।

तभी राहुल की मम्मी ने उसे जगाया और तैयार होने को कहा। राहुल बोल उठा, "अरे! यह तो सपना था। इसके बाद वह जल्दी-जल्दी तैयार हो कर मम्मी के साथ तेज़ कदमों से विद्यालय पहुँचा और देखा कि बस चलने ही वाली थी। ऐसा लगा जैसे सब केवल उसी के इंतजार में रुके थे।

राहुल के मन में आया कि आगे से वह समय का थोड़ा और ध्यान रखेगा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आप को क्या लगता है, सपने में राहुल की बस क्यों छूटी?
2. आपको पिकनिक पर जाना क्यों अच्छा लगता है?
3. राहुल चाहते हुए भी सुबह क्यों नहीं उठ पाया?
4. यदि आप पिकनिक पर जाएँगे तो वहाँ किस तरह से मज़े करेंगे?
5. यदि हम कोई काम समय पर न करें तो क्या होगा?
6. आप कौन-कौन-सा काम समय पर करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम घर पर परिवार के सदस्यों से बात करेंगे कि क्या कभी तय समय पर काम न कर पाने के कारण किसी को कोई दिक्कत आई। ऐसे में उन्होंने क्या किया?

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

25. दादी का जन्मदिन

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान आपसी संबंधों को मधुर बनाए रखने के लिए किए जा सकने वाले प्रयासों की ओर जाए। साथ ही संबंधो में परस्पर अपेक्षाओं की ओर भी ध्यान जा सके।

कहानी

चर्चा की दिशा:

संबंधो में जीना ही सुख का आधार है। इसलिए आपसी संबंधों के महत्व को जानकर उसमें जीने की ओर ध्यान ले जाना इस चर्चा का उद्देश्य है। हम अपने संबंधों को मधुर बनाने के लिए विभिन्न प्रकार के प्रयास करते हैं और जब भी हम अपने संबंधों के लिए कुछ करते हैं तो हमें तो अच्छा लगता ही हैं दूसरे व्यक्ति को भी अच्छा लगता है।

सोनू अपने परिवार के साथ रहता था। आज सोनू का जन्मदिन था, वह बहुत उत्साहित था और घर के सामने वाले पार्क में खेलने गया। उसने देखा कि दादी वहाँ पहले से थीं और कुछ कर रही थीं।

सोनू भाग कर दादी के पास गया और देखा कि दादी तो एक छोटा सा पौधा लगा रही थीं। दादी ने सोनू को देखते ही उसे गले लगा लिया और बोलीं- "जन्मदिन की बधाई सोनू बेटा!" सोनू भी दादी के गले लग कर बोला, "थैंक यू दादी!" फिर सोनू ने पूछा, "दादी आप क्या कर रही हैं?" दादी बोलीं, "आज तुम्हारा जन्मदिन है न इसलिए मैं यह छोटा सा पौधा लगा रही हूँ। यह पौधा भी तुम्हारे साथ-साथ बड़ा होगा!" सोनू को यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। अब तो रोज़ वह पार्क में जाता और उस पौधे में पानी डालता।

कुछ दिनों बाद दादी का जन्मदिन आया। सोनू सुबह-सुबह दादी का हाथ पकड़कर उन्हें पार्क में लेकर गया और बोला - "दादी देखो!"

सोनू ने दादी को क्या दिखाया होगा?

सोनू बोला, "दादी आज आपका जन्मदिन है न! मैंने भी आपके लिए एक पौधा लगाया है।" यह सुनकर दादी का चेहरा खिल उठा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको क्या लगता है दादी का चेहरा क्यों खिल उठा होगा?
2. क्या आपको लगता है कि सोनू और उसकी दादी का संबंध मधुर था? कैसे?
3. आपके परिवार में आपका संबंध किस-किससे मधुर है?
4. आप परिवार में किनके साथ समय बिताते हैं? कैसे?
5. आप उनके साथ समय क्यों बिताते हैं?
6. आप घर में किनकी बातें सुनते और मानते हैं?
7. आप उनकी बातें क्यों मानते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- हम आज अपने घर पर सभी से बातचीत करेंगे कि उनका जन्मदिन कब-कब आता है और वे उसे कैसे मनाना चाहते हैं।
- कल हम अपनी की हुई बातचीत साझा करेंगे।

नोट :- शिक्षक आवश्यकतानुसार कहानी को दूसरे दिन भी ले जा सकते हैं, जिसमें कहानी की पुनरावृत्ति अथवा बच्चों के अनुभवों को साझा कराया जा सकता है।

गतिविधि खंड

इस आयुवर्ग में बच्चों के साथ बहुत ज़्यादा तार्किक संवाद की गुंजाइश नहीं है। पर यह देखा जाता है कि ये बच्चे अपने आसपास उपलब्ध वस्तुओं और घट रही घटनाओं पर बहुत ज़्यादा गौर करते हैं एवं जानने के उद्देश्य से अनेक प्रश्न करते हैं। कुछ करके सीखना उन्हें खुशी का एहसास देता है। प्रारंभिक दौर में बाहर से मिलने वाली खुशी उनके लिए बहुत मायने रखती है। पर साथ ही यह भी सच है कि माता-पिता, भाई-बहन और दोस्तों के अपनेपन से मिलने वाली खुशी और आस-पड़ोस के व्यवस्थित होने पर मिलने वाली खुशी के प्रति एक स्वाभाविक स्वीकृति बनी ही रहती है। हम पाते हैं कि बच्चे स्वभाव से चंचल भी होते हैं। ऐसी स्थिति में इन बच्चों के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ प्रमुखतः शारीरिक क्रियाकलापों पर आधारित होंगी। इन गतिविधियों के माध्यम से खेल-खेल में विद्यार्थी अपने भाव को पहचान पाएँगे एवं उनमें मूल्यों के पोषण के साथ-साथ जीवन कौशलों का विकास भी हो पाएगा।

इन गतिविधियों को कराने के दौरान इन बातों का ध्यान रखे जाने की आवश्यकता लगती है:

- कक्षा का माहौल उत्साह एवं प्रोत्साहन भरा हो जिससे विद्यार्थी गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लें और अपने प्रश्न खुलकर पूछ सकें।
- शिक्षक भी गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल हों जिससे विद्यार्थी उन्हें देखकर ठीक से समझ सकें। साथ ही यह शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच अपनेपन और विसाँस का वातावरण भी बनाएगा।
- दो व्यक्तियों के बीच तुलना उनमें श्रेष्ठता या हीनता की भावना पैदा कर उनके बीच दूरी बढ़ाता है। इसलिए विद्यार्थियों के बीच किसी भी तरह की तुलना न की जाए।
- कक्षा में किसी भी तरह की धार्मिक गतिविधि न कराई जाए, न ही उनका सन्दर्भ या उदाहरण दिया जाए। विद्यार्थियों को तार्किक तरीके से वस्तुओं और घटनाओं के बारे में सोचने के लिए प्रेरित किया जाए।
- इस बात का भी ध्यान रखने की आवश्यकता है कि इस कक्षा में उपदेश रूप में निष्कर्ष न सुनाया जाए। विद्यार्थियों से प्रश्न पूछते हुए उन्हें स्वयं ही निष्कर्ष तक पहुँचने में उनकी सहायता की जाए।
- प्रत्येक गतिविधि के अंत में 'करके देखें' शीर्षक के अंतर्गत एक कार्य दिया गया है। हैप्पीनेस क्लास समाप्त कर कक्षा से निकलने से पहले वह कार्य विद्यार्थियों से अवश्य साझा करें। इसका उद्देश्य कक्षा में चर्चा की गई बातों को विद्यार्थियों के जीने से जोड़ना है। इस बात का ध्यान रखते हुए अगली हैप्पीनेस क्लास में उनके अवलोकन (observation) और अनुभवों को साझा करने का उन्हें पूरा अवसर दें।
- इस पूरी प्रक्रिया के पीछे भाव यह है कि इसके द्वारा विद्यार्थियों का अपने विचार, कार्य एवं व्यवहार पर ध्यान जाने लगे और वह सही का चुनाव कर सके। इन गतिविधियों का एक लाभ यह भी होगा कि इनमें शामिल लोगों के बीच अपनत्व का भाव पनपेगा और विद्यालय एक उत्सव का स्थान बन जाएगा। यह आशा है कि धीरे-धीरे ये मूल्य उनके व्यवहार में आ जाएँगे और एक व्यक्ति के रूप में वे विभिन्न परिस्थितियों में सहज भाव से जी सकेंगे और हमेशा खुश रह सकेंगे। सारांशतः, यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थी स्वयं से लेकर सामाजिक व्यवस्था और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान तथा समझ सकें और उसमें अपनी एक उपयोगी भागीदारी और भूमिका निभाते हुए खुश रह सकें, ऐसा एक माहौल उन्हें देने का प्रयास किया गया है।

कालांश (period) के समय का सदुपयोग कुछ इस प्रकार किया जा सकता है-

- कालांश की शुरूआत 2-3 मिनट के ध्यान से हो।
- अगले लगभग 20 मिनट में उद्देश्यों से प्रेरित एक रोचक क्रियाकलाप कराया जाए।
- तत्पश्चात 10 मिनट क्रियाकलाप से संबंधित चर्चा की जाए।
- अंतिम 1-2 मिनट शांति से बैठें और अपने निष्कर्ष के बारे में विचार करें।
- कक्षा से जाने से पहले विद्यार्थियों से **'करके देखें'** का कार्य साझा करें।
- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि के अनुसार गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

1. नमस्कार

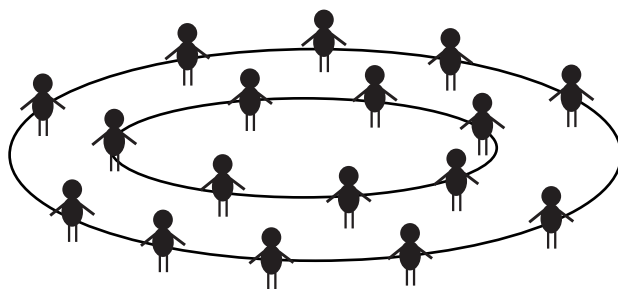
समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच ताल-मेल बढ़ाना और एक-दूसरे की अच्छी बातों (गुणों) की ओर ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के सामने दो वृत्त (आंतरिक और बाहरी) में खड़े होने के लिए कहा जाए।
- दोनों वृत्त के विद्यार्थी एक-दूसरे की तरफ़ चेहरा करके खड़े हों।
- विद्यार्थी अपने सामने खड़े साथी (partner) से हाथ मिलाकर हैलो कहें या नमस्कार करके अभिवादन करें।
- वे बारी-बारी से एक-दूसरे की एक अच्छी बात बताएँ।
- जिसकी प्रशंसा हो वह 'धन्यवाद' कहे।
- फिर बाहरी सर्कल को दायीं ओर चलने के लिए कहा जाए।
- आंतरिक सर्कल को बायीं ओर चलने को कहा जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

इस बात का ध्यान रखा जाए कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे विद्यार्थियों के बीच बेहतर संबंध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरे पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। दूसरे की केवल गलतियां देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं, जिन्हें देखने पर, हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्म-विसाँस बढ़ता है। आत्म-विसाँस बढ़ने से भी हम अपने संबंध और अच्छी तरह निभा पाते हैं।

- शिक्षक द्वारा रुकने के लिए कहे जाने पर अपने नए साथी के साथ वे यही प्रक्रिया दोहराएँ।
- ऐसा 4–5 बार किया जाए।

वैकल्पिक विधि:

(यदि विद्यार्थियों की संख्या ज़्यादा हो या उपर्युक्त तरीके से गतिविधि कराने में दिक्कत हो तो ऐसा भी किया जा सकता है)

1. विद्यार्थी जोड़े में बैठें और एक–दूसरे को उसकी एक अच्छी बात बताएँ। अपनी अच्छी बात सुनकर धन्यवाद बोलने के लिए भी प्रेरित करें।
2. अब जोड़े में से एक ओर के बच्चों को आगे खिसकाएँ जिससे जोड़ी के विद्यार्थी बदल जाएँ।
3. उपर्युक्त दोनों चरण 4–5 बार कराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. विद्यार्थियों को एक–एक करके आगे बुलाएँ और पूछें
2. आपने अपने साथी के बारे में क्या अच्छी बात बताई?
3. अपनी अच्छी बात दूसरे से सुनकर आपको कैसा महसूस हो रहा था?
4. क्या दूसरे की अच्छी बात उस व्यक्ति को बतानी चाहिए? क्यों?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- दोनों वृत्त में विद्यार्थियों की संख्या बराबर होनी चाहिए।
- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में शामिल हों और किसी एक वृत्त का हिस्सा बन अपनी बात भी साझा करें।

करके देखें:

हम आज घर जाकर किन्हीं 2–3 लोगों से मिलेंगे और उनकी जो बातें हमें अच्छी लगती हैं, वह उन्हें बताएँगे। वे लोग परिवार के सदस्य या आस–पड़ोस के हो सकते हैं।

अगली हैप्पीनेस क्लास में हम अपने अनुभव साझा करेंगे।

नोट:– शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

2. हम सब एक समान

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान आपसी समानताओं की ओर जाए। इस गतिविधि में विशेष रूप से हमारे शरीर की समानताओं (commonness) पर ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट

हमारा ध्यान आपसी समानताओं पर होने से हम एक-दूसरे से ज़्यादा जुड़े हुए (connected) महसूस करते हैं। एक-दूसरे में अंतर देखने से संबंधों में दूरी बढ़ती है।

हम सब कैसे समान हैं?

हमारे शरीर की समानताओं के अलावा हमारा परिवार में जीना भी समानता का एक आधार है। साथ ही हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, हमारा मोहल्ला एक गांव/शहर में होता है, हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है' इत्यादि।

शरीर में रंग, रूप के आधार पर भिन्नताएँ भी होती हैं। ये भिन्नताएँ हमारी भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम-ज़्यादा नहीं होता। ये भिन्नताएँ केवल एक-दूसरे को दो अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के अर्थ में होती हैं।

शरीर के अतिरिक्त हम और किस स्तर पर समान हैं?

हम सभी सोचते हैं, हम सभी निर्णय लेते हैं - ऐसे कई प्रकार से हम मानव रूप में समान हैं।

क्या शरीर की बनावट व हमारे सोचने के अतिरिक्त भी हममें कुछ समान है?

हम सभी खुशी चाहते हैं। हम उदास होते हैं, तो सोचते हैं कि इस उदासी से कैसे छुटकारा पाएँ। हम सभी को अपनी तारीफ सुनकर अच्छा लगता है। हम सभी को बच्चों को हँसते देख खुशी होती है। खुशी, गर्व, संतुष्टि, इत्यादि - यह हम सब अपने अंदर महसूस कर पाते हैं। अर्थात हम सभी मानव में भाव (feeling) हैं और इन भावों से हमें खुशी मिलती है। भाव रूप में हम मानव समान हैं।

विद्यार्थियों का (और हमारा भी) ध्यान बार-बार मानव में समानताओं पर जाए, इस अर्थ में यह गतिविधि है।

- विद्यार्थियों का एक जोड़ा कक्षा में आगे बुलाएँ।
- उन्हें एक-दूसरे के बारे में निम्न प्रश्नों के अनुसार बताने का अवसर दें-
- आप दोनों में क्या-क्या एक समान है?
- क्या आप दोनों में कोई अंतर भी है? यदि हां तो क्या?
- अब सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ और यही गतिविधि उन्हें अपने साथियों के साथ करने में मदद करें।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. सभी में कौनसी बातें एक समान हैं?
2. ये समानताएँ सभी बच्चों के साथ हैं या सिर्फ इस कक्षा के विद्यार्थियों के साथ?
3. हम सब में और क्या-क्या समानताएँ हैं? (जैसे- क्या हम सब परिवार में रहते हैं? क्या सभी को हँसना अच्छा लगता है? क्या हम सभी को प्यार अच्छा लगता है? इत्यादि)
4. जब हम इतनी तरह से समान हैं तो क्या हम व्यवहार भी एक जैसा करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कक्षा में कोई ऐसा विद्यार्थी है जो शारीरिक रूप से बाक़ी विद्यार्थियों के समान नहीं है तो इस गतिविधि को ज़्यादा संवेदनशीलता (sensitivity) से करने की ज़रूरत है।
- गतिविधि में विद्यार्थियों के कठिनाई के स्तर के अनुसार बदलाव ला सकते हैं।

करके देखें:

- आज घर पर किन्हीं 2-3 लोगों से पूछेंगे कि उन्हें परिवार के सदस्यों की पसंद-नापसंद में क्या-क्या समान दिखता है। (अपने अनुभव अगले दिन कक्षा में साझा करें)

नोट:- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

3. अगर न हो तो

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपनी ज़रूरतों को पहचानने की ओर चला जाए।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों से अपनी कुछ पसंद की वस्तुओं के नाम बताने के लिए कहें।
2. जिस भी वस्तु का नाम विद्यार्थी बोलें वो बोर्ड पर लिखते जाएँ।
3. 10 से 20 वस्तुओं के नाम बोर्ड पर लिख लें।
4. फिर किसी भी एक वस्तु के नाम को काट दें।
5. विद्यार्थियों से पूछें कि यदि वह वस्तु उनके पास न हो तो क्या होगा? क्या उसके बिना जिया जा सकता है?
6. इसी प्रकार कुछ और वस्तुओं के नाम काट कर बात करें

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर हमें अपनी कुछ चीजें बहुत प्यारी होती हैं। हमें लगता है कि उस वस्तु के बिना हमारा जीवन ठीक से नहीं चल पायेगा। हम अपनी ज़रूरतों को निश्चित नहीं कर पाते और दूसरों के पास अपने से अच्छी वस्तु देखकर ईर्ष्या भी करते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान अपनी आवश्यकताओं को जानने की ओर ले जाने का प्रयास किया जा सकता है।

(विद्यार्थियों से और आगे चर्चा की जा सकती है कि हमारी आवश्यकताएँ और क्या-क्या हैं और कितनी हैं। अगर हमारे पास कुछ वस्तुएँ न हो तो वो हमारे जीवन को कैसे प्रभावित करतीं हैं? क्या वो वास्तव में हमारी ज़रूरत हैं?)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. इनमें से (बोर्ड पर लिखी) आपकी ज़रूरत की वस्तुएँ कौन-कौनसी हैं?
2. इनमें से कौनसी चीजें आपको पसंद तो हैं, पर आपको न मिले तो भी चलेगा?
3. इनमें से यदि केवल चार वस्तुएँ ही आपको लेनी है, तो आप क्या-क्या लेना चाहेंगे?
4. क्या कभी आपको अपने दोस्त के पास कोई चीज देखकर उसे पाने का मन हुआ? ऐसे में आपने क्या किया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें:

आज हम घर पर देखेंगे कि क्या ऐसी कोई चीज़ घर में है, जिसका इस्तेमाल पिछले 8-10 दिनों में किसी ने न किया हो। (अगले दिन कक्षा में अपनी गौर की गई बातें साझा करें)

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

4. आओ सुनें और करें

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः ध्यान से सुनने का महत्त्व पहचानना।

आवश्यक सामग्रीः पुराने अखबार या कोई कपड़ा जो पर्दे के रूप में काम आ सके।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

'ध्यान से सुनना' किसी व्यक्ति को समझने के लिए या किसी कार्य को ठीक से करने के लिए बहुत जरूरी है।

ध्यान से सुनने से ही हम दूसरों के भावों को समझ पाते हैं। भाव समझने पर ही हम दूसरों के साथ ताल-मेल बैठा पाते हैं। उदाहरण के लिए विद्यार्थियों के भाव को समझ पाने पर शिक्षक का विद्यार्थी के साथ एक जुड़ाव (connection) बन पाता है।

हमारी बात जब भी कोई ध्यान से सुनता है तो हम उसके साथ सहज महसूस करते हैं और अपने मन की बात कह पाते हैं। साथ ही, ध्यान से सुनने के बाद ही किसी कार्य को प्रभावशाली ढंग से किया जा सकता है। ध्यान से न सुनने पर सही समझ और सही कार्य की परिकल्पना भी नहीं की जा सकती।

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को तीन-तीन के समूह में बाँटें और पर्दा पकड़ने के लिए दो सहायक विद्यार्थियों को भी बुला लें।
- सहायक विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी ब्लैकबोर्ड के आगे विद्यार्थियों की तरफ़ मुँह करके खड़ा होगा और दूसरा विद्यार्थी उसकी विपरीत दिशा में परदे का दूसरा कोना पकड़ के खड़ा होगा।
- परदे के दोनों ओर एक-एक विद्यार्थी खड़ा होगा और तीसरा विद्यार्थी इस प्रकार खड़ा होगा कि वो दोनों विद्यार्थियों को देख पाए।
- तीसरा विद्यार्थी परदे के दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को कुछ क्रिया करने के लिए समान रूप से निर्देश देगा और परदे के दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को निर्देशों के अनुसार क्रिया करनी होगी।
- निर्देश देने वाला विद्यार्थी बाक़ी दोनों विद्यार्थियों को कुछ भावों के निर्देश भी दे सकता है, जैसे- रोना, हँसना, नाराज़ होना, शर्माना।
- कक्षा के बाकी सभी विद्यार्थी ध्यान से गतिविधि को होते हुए देखेंगे। एक राउंड के बाद आप उनसे निर्देशों को ठीक से सुनकर उनके अनुसार क्रिया कर पाने की उपलब्धि के एहसास को महसूस कराएँ और आगे भी अच्छे से सुनने व देखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इसके पश्चात समयानुसार बाक़ी के समूहों को बुलाकर यही प्रक्रिया दोहराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आप की बात कौन–कौन (कक्षा में या घर में) ध्यान से सुनता है?
2. क्या आप अपने दोस्तों की बात ध्यान से सुनते हैं? यदि हाँ! तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
3. आप अपने मम्मी–पापा, भाई–बहन की बात ध्यान से सुनते हैं? क्यों?
4. जब आपकी बात कोई ध्यान से नहीं सुनता, तो आपको कैसा लगता है?
5 जब आप किसी की बात ध्यान से नहीं सुनते, तो क्या होता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- ऐसा प्रयास रहे कि सभी विद्यार्थियों को निर्देश देने एवं निर्देशों को सुनकर गतिविधि करने का मौका मिले।

करके देखें

- आज घर जा कर प्रयास करें कि किसी की भी कोई बात ध्यान से न सुने और अगले दिन अपना अनुभव साझा करें कि जब आपने किसी की बात को ध्यान से न सुनने की कोशिश की तो क्या आप कर पाए?

नोटः– शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

5. मैं भी हूँ कलाकार

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि बातें ठीक से समझी जाए, यह बोलने वाले की समझ और व्यक्त करने का कौशल, एवं सुनने वाले द्वारा दिए गए ध्यान और उसकी समझ का स्तर दोनों पर निर्भर करता है।

आवश्यक सामग्री: पेपर और पेंसिल, उनकी किसी पुस्तक में छपा कोई चित्र/अन्य कोई चित्र।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी एक-दूसरे की बात को ध्यान से सुनने और समझने का प्रयास करेंगे। साथ ही वे यह भी देख पाएँगे कि बोली हुई बात को अगला व्यक्ति किस रूप में ग्रहण करता है। उनका ध्यान इस ओर भी जाएगा कि बोली और समझी बात में यदि कोई अंतर रहता है, तो उसके क्या कारण होते हैं। इस अभ्यास से एक-दूसरे के प्रति एक समझ विकसित होगी जो उन्हें बेहतर तालमेल की ओर ले जाएगी।

1. विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ।
2. प्रत्येक जोड़े के विद्यार्थी एक-दूसरे की तरफ़ पीठ करके बैठें।
3. हर जोड़े में से एक विद्यार्थी को पेपर और पेंसिल दें।
4. दूसरे बच्चे के हाथ में कोई चित्र दिया जाए जिसका वर्णन वह बोल कर करेगा। यह चित्र उन्हीं की किसी किताब से हो सकता है।
5. उसके वर्णन को सुनते हुए पहला विद्यार्थी चित्र बनाए।
6. 5 मिनट बाद दोनों मिलकर देखें कि क्या कही गई मुख्य बातें चित्र में शामिल हैं। (यहाँ चित्रकारी कौशल न देखा जाए। कही बातों का सही स्थान पर नज़र आ जाना काफ़ी है)
7. अब यही कार्य आपस में अदला-बदली करवाकर किसी अलग चित्र के साथ गतिविधि करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. क्या आप अपने मित्र की कही सारी बातें चित्र में दिखा पाए? चर्चा करें।
2. हमें एक-दूसरे की बात को ध्यानपूर्वक सुनने से क्या फ़ायदे हैं?
3. क्या हम वैसा ठीक प्रकार से समझ पाते है जैसा बोला गया? यदि नहीं तो क्यों?
4. हमें सही बात समझने के लिए क्या-क्या करना चाहिए?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें:

आज घर पर यह गतिविधि किसी के साथ करके देखेंगे और अगली कक्षा में अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

6. गलती तो सबसे हो जाती है

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में अपनी ग़लतियों के प्रति स्वीकृति का भाव बने और वे ग़लती सुधारने की कोशिश करें।

आवश्यक सामग्रीः कोई आवश्यक सामग्री नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

हम ग़लती को जान बूझकर नहीं करना चाहते, न ही कोई दूसरा जान बूझकर ग़लत काम करना चाहता है। उदाहरण के तौर पर, यदि किसी से कांच का गिलास या कप गिरकर टूट जाता है, तो क्या यह उसके द्वारा जान बूझकर किया गया होता है?

ग़लती होने पर, उसको छिपाने या झूठ बोलने की बजाय किसी से साझा करके उसे सुधारने का प्रयास करना ही सुखदायी है।

1. आप पहले विद्यार्थियों को अपनी किसी ग़लती के बारे में बताएँ और ग़लती होने पर क्या किया इसकी भी चर्चा करें।
2. विद्यार्थियों से कहें कि वे भी ख़ुद से हुई किसी ग़लती के बारे में सोचें और अपने साथी से साझा करें।
3. विद्यार्थियों से पूछें कि उनसे ग़लती हो जाने के बाद उन्होंने क्या किया। ऐसा 4-5 बार किया जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आप ग़लती जान बूझकर करना चाहते हैं?
2. जब किसी से कोई ग़लती होती है, तो क्या आपको ऐसा लगता है कि उसने वह जान बूझकर किया होगा? क्यों?
3. ग़लती होने पर क्या हमें किसी को बताना चाहिए? क्यों या क्यों नहीं?
4. आपसे जब कोई ग़लती हो जाती है, तो आप क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

- घर पर ध्यान दें कि क्या हमारे आसपास के लोग जानबूझकर कोई ग़लती करना चाहते हैं। अपना अनुभव अगले दिन साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

7. गुस्सा अच्छा या बुरा

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में अपना भाव पहचानने की क्षमता बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री: कोई आवश्यक सामग्री नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान गुस्से के आधार और प्रभाव पर लेकर जाएँ-

जब हम गुस्सा करते हैं तो हमें कैसा लगता है? जब कोई और हम पर गुस्सा करता है तब हमें कैसा लगता है?

गुस्से के दौरान शारीरिक और चेहरे पर दिखने वाले बदलाव की ओर भी विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जाए।

1. शिक्षक पहले क्रोध/गुस्से की भाव भंगिमा करके दिखाएँ और फिर विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें यह देखकर कैसा लगा। (इस बात का ध्यान रखें कि बच्चों के सामने अभिनय के परिणाम स्वरूप कोई डर न जाए)
2. कुछ विद्यार्थियों के जवाब आने के बाद, उन्हें जोड़े में विभिन्न हाव-भाव से एक-दूसरे को गुस्सा करके दिखाने के लिए कहें।
3. उसके बाद एक-दूसरे के प्रति अपनापन दिखाने वाले भाव व्यक्त करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. क्या सभी लोग गुस्सा अलग-अलग तरीक़े से दिखाते हैं? कैसे? (परिवार में, कक्षा में आदि)
2. अपनापन दिखाने के कौनसे तरीके होते हैं?
3. जब कोई आप पर गुस्सा करता है तो आप कैसा महसूस करते हैं?
4. आपको गुस्सा किन कारणों से आता है?
5. जब आपको गुस्सा आता है तो आप क्या करते हैं?
6. आपको पिछली बार गुस्सा कब आया था?
7. जब आपने किसी पर गुस्सा किया था तो उसे कैसा लगा होगा?
8. आपको गुस्सा अच्छा लगता है या प्यार?
9. दूसरों को क्या अच्छा लगता होगा, गुस्सा या प्यार?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें:

- आज पूरे दिन हम प्रयास करेंगे कि यदि किसी की कोई बात बुरी लगी, तब भी गुस्सा नहीं करेंगे। अपने अनुभव हम कल साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

8. मेरी नोटबुक

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों तक यह भाव पहुँच सके कि व्यवस्था में जीने में सुख है।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से अपनी वस्तुओं को व्यवस्थित रखने की ओर बच्चों का ध्यान ले जाने का प्रयास है। वे महसूस करें कि अव्यवस्थित रूप से रखी वस्तुएँ जिस प्रकार हमें प्रभावित करती हैं, उसी तरह हमारे जीने के तरीके में भी पारिवारिक, सामाजिक या प्रकृति के स्तर पर व्यवस्था की कमी परेशानी एवं दुःख का कारण है। वे निष्कर्ष निकाल पाएँ कि व्यवस्था में जीने में ही सुख है। व्यवस्था के लिए ज़रूरी है, नियम का होना, उसकी पहचान का होना एवं उसमें जीना। इसी में स्वयं के साथ-साथ अन्य लोगों का भी सुख निहित है

1. सभी बच्चे अपनी एक-एक नोटबुक निकालकर एक जगह ढेर लगाएँगे और अपने स्थान पर वापस चले जाएँगे।
2. अब बच्चों से कहा जाएगा कि वे अपनी-अपनी नोटबुक ढूंढकर लाएँ।
3. अबकी बार फिर से वे अपनी एक-एक नोटबुक निकालकर रखेंगे, पर पंक्ति में। फिर से बच्चों से कहा जाएगा कि वे अपनी-अपनी नोटबुक ढूंढकर लाएँ।

वैकल्पिक विधि:

इसी गतिविधि को बैग / पेंसिल / जूते के ढेर लगाने और बाद में क्रम से रखकर उठाने के तरीके से करवाया जा सकता है। और उसी सन्दर्भ में निम्न प्रश्नों को बदलकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखा जाए कि जूते के साथ इस गतिविधि के बाद बच्चों के हाथ साबुन से धुलवाए जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. सब लोग अपनी-अपनी नोटबुक जल्दी कब ढूँढ पाए? क्यों?
2. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपको अपनी रखी वस्तु समय पर नहीं मिली? अपने साथ घटी वह घटना बताइए। वैसा क्यों हुआ था?
3. कब-कब ऐसा हुआ है कि आपको आपका रखा सामान आसानी से मिला? ऐसा क्यों हो पाया था?
4. क्या सड़क पर चलने के लिए कोई नियम बनाए गए हैं? कोई एक-दो नियम बताइए। क्या वे नियम ज़रूरी हैं? क्यों या क्यों नहीं?
5. क्या हमारे स्कूल में भी कुछ नियम हैं? क्या वे ज़रूरी हैं? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

- क्या आज हम प्रयास करके देख सकते हैं कि घर में अपना बैग, जूते, ब्रश, कंघी आदि निश्चित जगहों पर ही रखें? ऐसा करके कैसा लगा, हम कल साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

9. सही और गलत

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थी अपने पक्ष के विचार के साथ-साथ दूसरों का पक्ष भी समझ पाएँ।

आवश्यक सामग्रीः एक कार्ड जो एक तरफ से सफ़ेद हो और दूसरी तरफ़ से काला

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

अक्सर हम सभी के साथ ऐसा होता है कि हम अपने विचार पक्ष को ही सही मानते हैं और हम अपनी ऊर्जा अपने को सही साबित करने में लगा देते हैं। हम दूसरे के विचार पक्ष समझने का प्रयास करते ही नहीं। दोनों पक्ष की सही समझ होने पर ही सही निर्णय लिया जा सकता है।

1. सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ। (विद्यार्थियों के दो समूह बनाकर भी यह गतिविधि कराई का सकती है)
2. विद्यार्थियों को किसी भी विषय पर चर्चा करने को कहें, जैसे - स्कूल में खेलना चाहिए या नहीं, साथ मिलकर खाएँ या नहीं, ऐसा ही कोई विद्यार्थियों की ज़िंदगी से जुड़ा मुद्दा। चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय दें।
3. अंत में विद्यार्थियों को एक कार्ड दिखाएँ, जो एक तरफ से काला और दूसरी तरफ़ से सफेद हो।
4. कार्ड का एक साइड दिखाएँ और पूछें, "यह कार्ड कौन से रंग का है?" फिर दूसरी साइड दिखाकर रंग पूछें।

(कार्ड के स्थान पर किसी और वस्तु का इस्तेमाल भी किया जा सकता है जिसके एक तरफ़ एक रंग हो और दूसरी तरफ़ दूसरा रंग। पर प्रश्न पूछते समय ध्यान रखा जाए कि वस्तु कौनसे रंग की है यह पूछा जाए, न कि इस तरफ़ कौन-सा रंग है/दिखता है)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या कार्ड का रंग बताने में आपसे कोई गलती हुई? क्यों? (क्या एक तरफ़ का रंग देखकर आपने दोनों तरफ़ का रंग वही मान लिया था?)
2. क्या कभी ऐसा हुआ है, जब आपने पहले जैसा सोचा था, बाद में उससे अलग बात निकली? कोई ऐसी घटना साझा करें।
3. क्या आप हमेशा अपनी बात को ही सही मानते हैं? क्यों?
4. क्या हमें दूसरों की बात को भी समझने की ज़रूरत है? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

आज घर पर, कोई प्रतिक्रिया दिए बिना सबकी बात सुनने का प्रयास करें और कल अपना अनुभव कक्षा में साझा करें कि क्या यह आपके लिए दूसरे की बात को बेहतर ढंग से समझने में मददगार रहा।

नोट:- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

10. सुन्दर-सा घर बनाएँगे

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान मिल-जुलकर काम करने से मिलने वाली खुशी की ओर दिलाना।

आवश्यक सामग्रीः चार्ट पेपर, ड्रॉइंग पेपर, रंग।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

इस गतिविधि में विद्यार्थी एक संयुक्त परिवार का चित्र बनाएँगे। आशा है कि ऐसा करते हुए विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के महत्व की ओर जाए। साथ ही परिवार में संबंधों के एहसास के साथ मिल-जुलकर रहना, मिल-जुलकर कार्य करना- इन सबसे मिलने वाले सुख को वे महसूस कर पाएँ एवं पहचान पाएँ।

1. विद्यार्थियों से पूछें कि घर में क्या-क्या होता है? (जैसे घर में रहने वाले लोग, हमारी प्यारी-प्यारी चीज़ें, पेड़-पौधे आदि)
2. अब विद्यार्थियों से कहें कि सब मिल-जुलकर एक सुंदर सा चित्र बनाएँगे।
3. विद्यार्थियों से कहें कि वे घर से संबंधित किसी भी एक व्यक्ति या वस्तु का चित्र बनाएँ। उन्हें यह बताएँ कि हम उनके चित्रों को जोड़कर एक सुंदर सा घर सजाएँगे। (ध्यान रहे- विद्यार्थियों को स्पष्ट रूप से समझाएँ कि घर का चित्र नहीं बल्कि घर से संबंधित किसी एक व्यक्ति या वस्तु का चित्र बनाना है। (जैसे- दादाजी, नानी जी, भाई, बहन, कुर्सी, पंखा आदि)
4. विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए विभिन्न चित्रों को काट कर एक चार्ट पेपर/अख़बार पर चिपका दें। चार्ट को घर के आकार में भी बना सकते हैं और विद्यार्थियों के द्वारा बनाए हुए चित्रों को इस घर के आकार के अंदर चिपका सकते हैं।
5. इस चार्ट पेपर को 'हमारा प्यारा घर' शीर्षक देकर कक्षा में सजा दें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः
1. मिल-जुलकर काम करने में आपको कैसा लगा?
2. आपने अपने घर के किस सदस्य या वस्तु का चित्र बनाया?
3. आपके बनाए चित्रों को जोड़कर जो घर बना, वह आपको कैसा लगा?
4. आप कौन-कौन से काम मिल-जुलकर करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

1. विद्यार्थियों से 'घर के महत्व' पर चर्चा की जा सकती है, घर बड़ा होने से अच्छा होता है या आपसी संबंध अच्छे होने से।
2. विद्यार्थियों को अपनी कल्पनाशीलता और क्षमता के अनुसार चित्र बनाने दें। यहाँ चित्र की सुंदरता नहीं, भाव मायने रखता है।

करके देखें :

- आज घर पर परिवार के सभी सदस्यों से पूछें कि वे कैसा घर चाहते हैं और सभी की बातों को मिलाकर एक चित्र बनाएँ और उस चित्र को घर में सजाएँ।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

11. हवाई जहाज उड़ाएँगे

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनके लिए उनके माता/पिता द्वारा किए गए योगदान पर जाए।

आवश्यक सामग्री: प्रत्येक विद्यार्थी के लिए एक कागज़।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

किसी व्यक्ति का व्यवहार इस बात पर काफ़ी निर्भर करता है कि उसने किसी के योगदान को कितना स्वीकार किया है। माता-पिता के ममता और वात्सल्य की पूरकता में बच्चे में कृतज्ञता का भाव पनपे, यह इस गतिविधि से अपेक्षित है।

1. विद्यार्थियों से चर्चा करें कि मम्मी / पापा हमारे लिए क्या-क्या करते हैं।
2. ब्लैकबोर्ड के आधे भाग में उन बातों को लिखते चलें।
3. दूसरे हिस्से में उनके कार्यों के प्रति हमारी जो प्रतिक्रिया होती है, उसकी सूची बच्चों के उत्तर लेते हुए बना दें।
4. अब सभी विद्यार्थियों को एक गोलाई में बैठा दें।
5. अब हर विद्यार्थी को कागज़ दें, और उनसे कहें कि वे कागज़ पर एक शब्द / वाक्य में ऐसा कुछ लिखें जो मम्मी/पापा उनके लिए करते हैं। वे ब्लैकबोर्ड पर लिखे वाक्यों की मदद ले सकते हैं।
6. इसके बाद वे इस कागज़ का हवाई जहाज़ बना लें।
7. गोलाई में बैठे-बैठे ही, आँखें बंद कर लें और सब अपने जहाज़ को उड़ा दें।
8. अब आँखें खोल कर देखें की सभी के पास एक न एक जहाज़ उड़ कर आया होगा। सब एक-एक जहाज़ उठा लें। सब जहाज़ खोल कर देखें उसमें क्या लिखा है।
9. जो बातें लिखी हैं, उसके आधार पर विद्यार्थी अपने विचार सबको बताएँ कि जब मम्मी/पापा उनके लिए वह कार्य करते हैं, तो वे उस पर कैसी प्रतिक्रिया करते हैं।
10. इस प्रकार कक्षा में सभी विद्यार्थियों को बोलने का अवसर दें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको जहाज़ बनाना कैसा लगा?
2. क्या आप जहाज़ पर अपने मन की बात लिख पाए?
3. मम्मी/पापा आपकी मदद क्यों करते होंगे?
4. आपको उनके लिए कुछ अच्छा करना कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

1. ब्लैकबोर्ड पर सूची बनाते हुए विद्यार्थियों के स्तरानुसार सरल शब्दों का प्रयोग करें।
2. हवाई जहाज़ बनाने की प्रक्रिया से पहले आप उन्हें एक बार हवाई जहाज़ बनाकर दिखा दें।

करके देखें :

- आज घर पर अपने परिवार के किसी भी सदस्य के लिए कोई काम करें या किसी काम में उनकी मदद करें।
- अगले दिन अपना अनुभव साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

12. अनोखा संदेश

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देना। एक-दूसरे की समानताओं और विशिष्टताओं पर ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्री: सभी विद्यार्थियों के लिए एक-एक ड्रॉइंग पेपर, पेंसिल, कलर पेंसिल / क्रेयॉन / टेप

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हम सभी खुश होना चाहते हैं। हर समय होना चाहते हैं। उसी तरह विद्यार्थी भी हर समय खुशी चाहते हैं। इस गतिविधि के द्वारा उनका ध्यान सुख के भाव की ओर जा पाए। साथ ही, जिन-जिन के साथ उन्हें अच्छा लगता है, उन्हे याद करें और उनके प्रति आभार महसूस करें।

इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जाएगा। वे एक-दूसरे के बारे में कुछ जानेंगे और उनमें मित्रता बढ़ेगी। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा।

एक तरह की खुशी हम अपने भावों को पहचानने और व्यक्त करने में भी महसूस करते हैं, इस गतिविधि द्वारा वे अपने विचार रचनात्मक रूप से व्यक्त कर पाएँगे।

- सभी विद्यार्थियों को एक-एक ड्रॉइंग पेपर दे दें।
- प्रत्येक विद्यार्थी से किसी ऐसी घटना का चित्र बनाने के लिए कहें जब उन्हें बहुत अच्छा महसूस हुआ था।
- यदि कोई विद्यार्थी घटना का चित्र न बना पाए तो उसे किसी ऐसे व्यक्ति/ वस्तु का चित्र बनाने के लिए कहें जो उसे बहुत पसंद है।
- चित्र बनाने के बाद सभी विद्यार्थी बताएँ कि उन्होंने क्या बनाया या किसका चित्र बनाया।
- संभव हो तो शिक्षक हर विद्यार्थी के चित्र पर लिख दे कि उसने क्या बनाया है।
- इन सभी चित्रों को शिक्षक एक साथ स्टेपल (staple) करके एक बड़ी सी चादर या लड़ी का रूप दे दें।
- इस चादर/लड़ी को टेप से कक्षा की दीवार पर चिपका दें।
- विद्यार्थी कक्षा में घूम कर 'अनोखी चादर/लड़ी' पर बने सभी चित्रों को देखें और उनके बारे में बातचीत करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आप लोगों के द्वारा बनाए गए चित्रों में कौन सी घटनाएँ एक जैसी हैं?
2. आप लोगों के द्वारा बनाए गए चित्रों की घटनाओं में क्या-क्या विभिन्नताएँ हैं?
3. क्या सभी के चित्रों को एकत्रित करके बनी अनोखी चादर/लड़ी रंग बिरंगी और सुंदर लग रही है? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक भी विद्यार्थियों के साथ अपनी मनपसंद घटना या व्यक्ति का चित्र बना सकते हैं और खुशी की चादर में लगा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को चित्र बनाने और बोलने के लिए पर्याप्त समय दें।

करके देखें :

- आज घर पर परिवार के सदस्यों से बातचीत कर उनके जीवन की कोई अच्छी घटना जानने का प्रयास करें।
- अगले दिन अपना अनुभव साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

13. गुप्त संदेश

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: बात को ध्यान से सुन कर समझना, समझकर दूसरे को समझा पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हमने अगर ग़लत समझा है, तो हमारा व्यवहार उससे प्रभावित होगा ही, साथ ही आगे ग़लत समझाएँगे भी। ध्यान से सुनने पर ग़लतियों की संभावना कम होती है। अक्सर हमारा ध्यान इधर-उधर भटक जाता है। अगर हमें आभास हो जाए कि ध्यान देने से बात ठीक से समझ में आती है और ग़लतियाँ नहीं होती, तो हम ध्यान देने या ध्यान से सुनने के लिए प्रेरित और उत्साहित होते हैं।

जब हम किसी को ठीक से सुनी और समझी हुई बात समझाते हैं, तो उसकी खुशी हमें भी महसूस होती है और सामने वाले को भी खुशी होती है।

- कक्षा में 10-12 विद्यार्थियों को एक सीधी लाइन में खड़ा करें।
- कोई भी विद्यार्थी पीछे मुड़कर न देखे, यह सुनिश्चित करें।
- लाइन में खड़े आख़िरी विद्यार्थी को शिक्षक कान में एक सरल संदेश बताएँ। जैसे - 'मैं खाना खा रहा/रही हूँ।' या 'मैं पढ़ रहा/रही हूँ।'
- आख़िरी विद्यार्थी अपने आगे वाले विद्यार्थी के कंधे पर थपकी देगा और तब वह उसकी तरफ़ घूमेगा और आख़िरी विद्यार्थी इशारों / एक्टिंग से संदेश को आगे वाले विद्यार्थी को समझाएगा।
- अब वह आगे वाला विद्यार्थी इशारों में अपने से अगले को वह संदेश देगा। यही प्रक्रिया लाइन में आगे की ओर बढ़ती जाएगी।
- जब संदेश लाइन के पहले विद्यार्थी तक पहुँच जाएगा तब वह वह संदेश सबको बताएगा।
- इसके बाद आख़िरी विद्यार्थी (जिसने सबसे पहले संदेश आगे भेजा था) शिक्षक के बताए हुए संदेश को बताए

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. विद्यार्थियों को इस बात पर विचार करने के लिए कहें कि पहले और आख़िरी विद्यार्थी के संदेश में क्या अंतर था? वैसा क्यों हुआ?
2. क्या उन्होंने जानबूझकर गलती की थी?
3. यदि इशारों की जगह बोलकर ही संदेश देना होता तो क्या अंत तक बात सही से पहुँच पाती? (अबकी बार पंक्ति में संदेश कानाफूसी की तरह आगे बढ़ाया जा सकता है, और फिर से पिछला प्रश्न चर्चा के लिए लिया जा सकता है)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि के नियम विद्यार्थियों को ध्यानपूर्वक सुनने को कहें।
- पहली स्थिति में, विद्यार्थी गुप्त संदेश देते समय, आपस में बातचीत न करें व हाव-भाव के माध्यम से ही संदेश आगे पहुँचाएँ।
- बाक़ी विद्यार्थियों के साथ भी गतिविधि को बारी-बारी से दोहराएँ।

करके देखें :

- आज घर पर स्वयं को देखेंगे कि आपने कौन से काम ध्यान देकर किए।
- कल अपना अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

14. आओ बातें करें उनकी

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने नज़दीकी संबंधों को समझ पाएँ और अपने जीवन में उनकी उपयोगिता को व्यक्त कर पाएँ।

आवश्यक सामग्री: कागज़ की 10 पर्चियां।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने संबंधों की पहचान हो पाएगी। उन्हें अपने संबंधों के बारे मे सोचने और व्यक्त करने का अवसर मिलेगा। विद्यार्थी अपने जीवन मे संबंधों के महत्व को समझ पाएँगे।

1. कागज़ की 10 पर्चियाँ बनाएँ।
2. प्रत्येक पर्ची पर कुछ संबंधों के नाम लिखें, जैसे-माँ, बहन, दादा, मामा, चाची, दादी, भाई, दोस्त, पापा आदि।
3. पर्चियों को एक डिब्बे में रख दें।
4. एक विद्यार्थी को आगे बुलाकर एक पर्ची उठाने के लिए कहें।
5. पर्ची में लिखा शब्द विद्यार्थी को बताएँ।
6. विद्यार्थी अपनी पर्ची में लिखे संबंध से जुड़ी एक अच्छी याद एक-दो वाक्य में बताएँ।
7. सभी विद्यार्थियों को भाग लेने का अवसर दें।

(शिक्षक अपनी बातें साझा कर उदाहरण प्रस्तुत करते हुए गतिविधि की शुरूआत कर सकते हैं)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. हम अपने संबंधियों के बारे मे क्या-क्या जानते हैं?
2. हमारे संबंध हमारे लिए क्यों जरुरी हैं?
3. क्या हम अकेले रह सकते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
4. हमें अपने संबंधियों के साथ अच्छा क्यों लगता है?
5. हमारे संबंधी हमारे लिए क्या-क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

सबसे पहले शिक्षक एक पर्ची उठाकर, विद्यार्थियों के सामने अपने भाव व्यक्त करें। इससे उन्हें प्रोत्साहन मिलेगा और गतिविधि को दिशा मिलेगी।

करके देखें :

आज घर जाकर देखें कि आज हमने जो भी बातें कक्षा में कीं क्या वो सब हम अपने संबंधों में देख भी पाते हैं। अगली हैप्पीनेस क्लास में हम अपने अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

15. हमारी ज़रूरतें

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को पहचान पाएँ, समझ जाएँ और व्यक्त करना सीख जाएँ।

आवश्यक सामग्री: एक कटोरी या डिब्बा और 6 पर्चियाँ।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हम अपने दैनिक जीवन में बहुत सारी ज़रूरतें खुद ही पूरी करते रहते हैं। क्या हम इन्हें पहचानते हैं? क्या हम इन्हें समझते हैं? जैसे हमें भूख लगती है तो हम खाना खाते हैं क्योंकि इससे पेट भरने का सुख मिलता है। उसी तरह नींद आती है तो हम सो जाते हैं क्योंकि इससे हमें आराम मिलता है, थकान दूर होती है और सुख की अनुभूति होती है।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस दिशा में जाए।

1. शिक्षक 6 पर्चियां अपने साथ लेकर कक्षा में जाए जिन पर अलग-अलग स्थितियाँ लिखी हों। (भूख लगना, प्यास लगना, नींद आना, गर्मी लगना, ठंड लगना, थकान लगना आदि)
2. सभी विद्यार्थियों के सामने उन पर्चियों को एक कटोरी या डिब्बी में डालें।
3. विद्यार्थियो को बारी-बारी से आगे आकर पर्ची निकालने के लिए कहें।
4. वह पर्ची पर लिखी स्थिति का बिना कुछ भी बोले अभिनय करके दिखाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

भूख की स्थिति में पूछे जाने वाले प्रश्न–

1. जब हमें भूख लगती है तो हम क्या करते हैं?
2. खाना खाने से क्या होता है?
3. पेट भर जाने पर कैसा लगता है?
4. क्या पेट भरने के बाद आप और खाना पसंद करेंगे? क्यों या क्यों नहीं?

इसी प्रकार अन्य स्थितियों से जुड़े प्रश्न पूछे जाएँ जिससे शरीर की ज़रूरतों के सीमित होने की तरफ़ ध्यान जाए। (अगर कहीं कोई विद्यार्थी अटक जाता है तो शिक्षक स्वयं भी उसकी जगह अभिनय कर सकता है, और इस तरह विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाया जा सकता है)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

- आज घर पर ध्यान देंगे कि अपने शरीर की ज़रूरतों के लिए आपने क्या-क्या किया।
- कल अपना अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

16. काल्पनिक गेंद (Imaginary Ball)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के आपसी संबंध प्रगाढ़ करना एवं सहयोग की भावना को बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि विद्यार्थियों का आपस में तालमेल बनाने के लिए रखी गयी है। कक्षा में विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का वातावरण अच्छा और प्रेरणादायी बनेगा। शिक्षक के भी गतिविधि में साथ जुड़कर खेलने से ऐसे वातावरण की सृष्टि होगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

- विद्यार्थियों को गोलाई में खड़ा करें।
- उन्हें बताएँ कि आप के पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।
- इस गेंद का आकार और वजन भी निर्धारित कर दें और फिर तेज़ आवाज़ करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएँ।
- प्रत्येक बच्चे को यह गेंद उसी आवाज़, वज़न और आकार के साथ मिले।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे गेंद देते समय गेंद का आकार और वज़न बदल सकते हैं। जैसे- विद्यार्थी गेंद देते समय ऐसी टिप्पणी कर सकते हैं, "इस गेंद को लो! यह बहुत भारी है।"

गेंद बहुत गरम है! ध्यान से पकड़ें।

ओह! इस गेंद की कितनी अच्छी खुशबू है।

- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो एक दूसरी गेंद और एक तीसरी गेंद को भी ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी काल्पनिक गेंद को विभिन्न अभिव्यक्तियों द्वारा अपने साथी को दे।
- इस गतिविधि को दोहराया भी जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको कौनसी काल्पनिक गेंद सबसे मज़ेदार लगी?
2. किसकी काल्पनिक गेंद उठाना सबसे मुश्किल था?
3. और किस-किस तरह की गेंद हो सकती है? कल्पना करके बताइये।
4. अन्य किन वस्तुओं के साथ आप यह गतिविधि कर सकते हैं?
5. आपके पास जब गेंद आई तो कैसा लगा? और जब अगले को दिया तब?
6. क्या आप अपनी कोई वस्तु किसी दूसरे को देते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर विद्यार्थी गेंद को अलग-अलग अभिव्यक्ति से आगे बढ़ाए, इसके लिए आप उन्हें सुझाव दे सकते हैं।
- विद्यार्थियों की कल्पनाशीलता को प्रोत्साहित करें।

करके देखें :

- घर जा कर इस गतिविधि को अपने परिवार और दोस्तों के साथ भी करें और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपने अनुभव साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

17. मित्र-चित्र

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी एक-दूसरे को बेहतर जान पाएँ।

आवश्यक सामग्री: पेपर और पेंसिल/स्केचपेन।

गतिविधि के चरण

- प्रत्येक विद्यार्थी को कागज़ दें।
- विद्यार्थियों को अपने साथ बैठे साथी का चित्र बनाने के लिए कहें। साथ ही उसकी कोई एक अच्छी बात सोचकर रखने के लिए कहें। यदि वे लिखना चाहें तो लिख भी सकते हैं। (सभी विद्यार्थियों द्वारा चित्र बना लिए जाने पर ही आगे बढ़ें)
- अब विद्यार्थी अपना बनाया हुआ चित्र प्रस्तुत करें व अपने साथी का नाम और उसकी एक अच्छी बात साझा करें।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जाए। वे एक-दूसरे को जानें और उनमें मित्रता बने। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा। साथ ही, विद्यार्थियों का ध्यान एक-दूसरे की अच्छी बातों पर जाएगा। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे संबंध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरे पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियाँ देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही है। वह दिखने पर हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्मविसाँस बढ़ता है। आत्मविसाँस बढ़ने से भी हम अपने संबंध और अच्छे से निभा पाते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या दूसरे की अच्छी बात सोचने में आपको समय लगा? क्यों?
2. आपको अपने बारे में अच्छी बात सुनकर कैसा लगा?
3. क्या आपको पता था कि आपका दोस्त आपके बारे में ऐसा भी सोचता है?
4. क्या आप अपने दोस्त के बारे में ऐसी कोई अच्छी बात सोच पाए जिस पर आपने पहले ध्यान नहीं दिया था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर विद्यार्थी को इस बात की स्वतंत्रता हो कि वह अपने अनुसार चित्र बना सके।
- किसी विद्यार्थी का मज़ाक न बने, यह सुनिश्चित करें।

करके देखें :

- आज घर पर अपने परिवार और दोस्तों की एक अच्छी बात पर ध्यान दें और उन्हें बताएँ। कल अपना अनुभव साझा करें।
- आज घर पर, कोई प्रतिक्रिया दिए बिना, सबकी बात सुनने का प्रयास करें और कल अपना अनुभव कक्षा में साझा करें कि क्या यह आपके लिए दूसरे की बात को बेहतर ढंग से समझने में मददगार रहा।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

18. आओ जोड़ते चलें

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में तालमेल बढ़ाना। दूसरे की भूमिका पर ध्यान देते हुए अपनी भूमिका को अदा करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी, यदि अपने साथियों के क्रिया-कलापों को ध्यान से देखते हैं, तो उस आधार पर अपनी क्रिया को सुनिश्चित कर पाएँगे। विद्यार्थियों में याद रखने की क्षमता का विकास होगा, साथ ही वह यह भी सोच पाएँगे कि उनकी अगली क्रिया क्या होगी।

यह गतिविधि विद्यार्थियों का आपस में तालमेल बनाने में भी मदद करेगी। कक्षा में विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का एक अच्छा और प्रेरणादायी वातावरण बनेगा। गतिविधि में शिक्षक के शामिल होकर खेलने से कक्षा में सहजता आएगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

- कक्षा में विद्यार्थियों को गोलाकार में या फिर इस प्रकार बैठाएँ कि सब एक-दूसरे को देख पाएँ।
- पहला विद्यार्थी अपने हाथ / पैर के द्वारा कोई क्रिया करेगा। उदाहरण - पहला विद्यार्थी दो बार कूदा।
- दूसरा विद्यार्थी पहले विद्यार्थी की क्रिया की नक़ल करेगा और फिर उसमें अपनी एक क्रिया जोड़ेगा। जैसे दो बार कूदने के बाद, एक बार ताली बजाना।
- तीसरा विद्यार्थी पहले दो विद्यार्थियों की नक़ल करेगा, फिर अपनी एक क्रिया (action) जोड़ेगा।
- यह क्रम तब तक चले जब तक कोई क्रिया के क्रम को भूल ना जाए। (ध्यान रहे कि यदि किसी विद्यार्थी से चूक हो जाए तो उसके साथ सभी लोग विनम्रता से पेश आएँ और उसे हताश न होने दें)
- यहां से पहले विद्यार्थी की तरह एक क्रिया से पुनः शुरूआत कराई जा सकती है।
- इसी प्रकार 2-3 राउंड चलाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको सबकी क्रियाएँ याद रखकर करने में कैसा लगा?
2. क्या दूसरे की नक़ल करना ज़्यादा आसान था या अपनी क्रिया जोड़ना?
3. गतिविधि का कौन-सा भाग सबसे कठिन लगा? क्यों?
4. इस गतिविधि में कौन सी बात आपको अच्छी लगी?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- यदि विद्यार्थी भूलते हैं तो विद्यार्थियों को क्रिया याद करने में मदद करें।
- विद्यार्थियों को बीच-बीच में प्रोत्साहित करते रहें। चर्चा का कोई उत्तर सही या ग़लत घोषित न करें।
- विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें।

करके देखें :

- आज घर जाकर इस गतिविधि को अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ करें और कल अपना अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

19. इल्ली (Caterpillar)

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान विसाँस और सहयोग की भावना की ओर दिलाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण

- 8 से 10 विद्यार्थियों के समूह बनाकर पंक्तियों में बिठा लें।
- अब एक पंक्ति को खड़ा होने के लिए कहें। पहले विद्यार्थी को इल्ली का सिर बनाएँ और उसके पीछे अन्य विद्यार्थी अपने सामने वाले की कमर पकड़कर इल्ली के शरीर का निर्माण करेंगे।
- इल्ली का सिर बना विद्यार्थी अपनी आँखें खोल कर चलेगा।
- इल्ली का शरीर बने विद्यार्थी अपनी आँखों को बंद रखेंगे।
- अब इल्ली कक्षा में धीरे-धीरे चलेगी। सभी विद्यार्थी कमर पकड़कर साथ में धीरे-धीरे चलेंगे। इल्ली का सिर बना विद्यार्थी इस बात का ध्यान रखेगा कि शरीर बने साथी कहीं टकराए नहीं।

  (पंक्ति के अन्य विद्यार्थियों को भी इल्ली का सिर बनने का अवसर दें)
- इस गतिविधि को एक-एक समूह बारी-बारी से करेगा।

शिक्षक के लिए नोटः

विसाँस - संबंधों को बनाये रखने के लिए एक आधार मूल्य है। जब हमें एक-दूसरे पर विसाँस होता है तभी हम एक-दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। विसाँस होता है तो संबंध में अच्छा लगता है, खुशी होती है अन्यथा पीड़ा होती है।

सभी संबंधों में विसाँस मूल्य होना परम आवश्यक है। यही मूल मुद्दा है। हम जिसके साथ संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विसाँस हो पाता है। जैसे छोटे विद्यार्थी स्कूल के शुरूआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना संबंध पहचान पाते हैं तो उन्हें शिक्षक पर विसाँस होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जब आप आँख बंद किये हुए थे, तो आपको डर लग रहा था या भरोसा था कि आप ठीक से यह गतिविधि कर पाएँगे?
2. क्या आपने अपनी आँखे बीच में खोलीं? यदि खोलीं तो क्यों?
3. जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बना था उसे कैसा लग रहा था? मज़ा आ रहा था या डर लग रहा था?
4. अगर डर लग रहा था तो क्यों लग रहा था? (किसी को चोट ना पहुँच जाए, इसलिए?)
5. आप क्या बनना चाहेंगे इल्ली का सिर या शरीर? क्यों?
6. क्या अपने किसी काम के लिए आप अपने किसी साथी पर भरोसा करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बने वह थोड़ा कठिन रास्ता ले ताकि गतिविधि में मज़ा आये। पर रास्ता खतरनाक न हो।
- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक इल्ली के सिर बने हुए विद्यार्थी को रास्ता चुनने में मदद करे।
- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चलें ताकि किसी भी विद्यार्थी को चोट न लगे।

करके देखें :

- आज घर जाकर इस गतिवधि को अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ करके देखें और कल अपना अनुभव कक्षा में साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

20. भावों की पहचान

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं से परिचित कराना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हमारे अंदर कई प्रकार के भाव होते हैं। उन्हें पहचानने के लिए हमें थोड़ा रुक कर सोचना होता है या ध्यान देना होता है। ध्यान देने पर हम अपने भाव को पकड़ पाते हैं। उस भाव का हमारे आसपास के वातावरण पर भी असर पड़ता है। खुश होते हैं तो खुशी से ही प्रस्तुत होते हैं। खुशी से प्रस्तुत होते हैं तो सामने वाला भी खुशी महसूस करता है। अगर हम परेशान होते हैं तो परेशानी ही बाँटते हैं।

- विद्यार्थियों से अपने बारे में साझा करें कि आप आज कैसा महसूस कर रहे है जैसे- मैं आज बहुत खुश हूँ। या आज मैं सुस्ती महसूस कर रहा/रही हूँ।
- विद्यार्थियों से खुशी, सुस्ती, भूख, शर्म जैसे भावों के बारे में संक्षिप्त में बात करें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि जिन्हें भी खुशी महसूस हो रही है वे बोलते हुए ताली बजाएँ।
- 'क्या आपको नींद आ रही है या सुस्त महसूस कर रहे हैं?' अब अपनी आँखों को बिना छुए उसे मलने का अभिनय करें।
- यदि आपको भूख लग रही है तो दोनो हाथ पेट पर रखें।
- इसी प्रकार अनेक भावों को क्रिया रूप में (with actions) व्यक्त करवाएँ।
- एक बार फिर सभी भावों को क्रिया के साथ दोहराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या हम रोज़ एक जैसा महसूस करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या आप जैसा महसूस कर रहे होते हैं उसी भाव (feeling) के अनुसार बातचीत करते हैं? जैसे- जब खुश होते हैं तो दूसरे से खुश हो कर ही बात करते हैं या उदास होकर? **या** जब आप उदास होते हैं तो दूसरे के साथ उदास होकर बात करते हैं या खुशी से?
3. क्या मम्मी या पापा आप का चेहरा देख कर ही समझ जाते हैं कि आप खुश हैं या दुखी? कैसे/ क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या ना करें

- शिक्षक कई प्रकार के भावों का उदाहरण लेकर विद्यार्थियों के लिए भाव स्पष्ट करें।

करके देखें :

- आज घर जाकर अपने परिवार के सभी सदस्यों से पूछें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और उसका कारण क्या है।
- अगली हैप्पीनेस क्लास में अपने अनुभव साझा करें कि क्या यह आपके लिए दूसरे की बात को बेहतर ढंग से समझने में मददगार रहा।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

21. मैं क्या नहीं

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने साथियों एवं स्वयं के बारे में जानने का अवसर मिले।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हमारी अपने साथियों के बारे में कुछ मान्यताएँ बन जाती हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी अपने साथियों के बारे में सही-सही जान पाएँगे। उन्हें अपने बारे में दूसरों की नज़र से भी जानने का अवसर मिलेगा।

हम अपनी ही कई खूबियों और कमियों को नहीं जानते, या जानते हुए भी उस पर ध्यान नहीं देते। साथियों से अपने बारे में अच्छे विचार जानकर जहाँ एक ओर स्वयं के प्रति विसाँस दृढ़ होता है, वहीं दूसरी तरफ़ अपनी कमी जानना स्वयं को सुधारने का अवसर देता है।

1. एक विद्यार्थी को सामने बुलाएँ।
2. सामने आया विद्यार्थी अपने बारे मे तीन बातें बोलें, जिनमें से दो सही और एक ग़लत हो।

   (विद्यार्थियों को 1-2 उदाहरण देकर समझाया जा सकता है)
3. कक्षा के बाक़ी विद्यार्थियों को यह बताना है कि सामने खड़े विद्यार्थी ने अपने बारे में क्या ग़लत बताया है।
4. बारी-बारी से सभी विद्यार्थियों को सामने बुलाकर गतिविधि कराएँ।

   (विद्यार्थियों को अपनी रचनात्मकता का प्रयोग करने का अवसर दें)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. आपको अपने बारे में क्या नया पता चला?
2. आप अपने साथियों के बारे मे क्या-क्या नया जान पाए?
3. क्या आपको अपने साथियों के बारे में कुछ नया जानकर अच्छा लगता है? क्यों या क्यों नहीं?
4. क्या आपको यह जानकर अच्छा लगता है कि मुझे मेरे साथी अच्छी तरह जानते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
5. क्या आपको ऐसा लगता है कि आप अपने साथियों के बारे में सब कुछ जानते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
6. क्या आपको अपने साथियों की अच्छाइयाँ और कमियाँ जानना ज़रूरी लगता है? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

- आज घर जाकर बातचीत करें और जानने का प्रयास करें कि आप अपने परिवार के सदस्यों के बारे में जितना जानते हैं, क्या वह सही है। उन्हें अपने बारे में एक-दो बातें बताने के लिए भी कहें।
- अगली हैप्पीनेस कक्षा में अपना अनुभव साझा करें।

नोट:- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

22. आया आंटी सबसे अच्छी

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान कृतज्ञता के भाव की ओर ले जाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी भी पेपर से फूल बना लें या फिर एक पेपर पर धन्यवाद (Thank You) लिखें।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने संबंध को पहचान पाते हैं। उन्हें अपनी ज़िन्दगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन और तटस्थ (indifferent) होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो पाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

- विद्यार्थियों को आया आंटी से मिलवाएँ। (अब उन्हें सब जानते हैं)
- चर्चा करें कि आया आंटी (स्कूल की आया का नाम ले सकते हैं) हम सब के लिए क्या-क्या करती हैं।
- विद्यार्थी बारी-बारी से बताएँ कि आया आंटी हमारे लिए क्या-क्या करती हैं।
- विद्यार्थियों से चर्चा करें कि अगर उन्हें लगता है कि आया आंटी उनके लिए बहुत काम करती हैं, तो हम उनके प्रति कृतज्ञता/आभार किस प्रकार दिखा सकते हैं।
- अब सब विद्यार्थी मिलकर आया आंटी को फूल या धन्यवाद कार्ड दें। विद्यालय के अन्य सहयोगियों जैसे सफाई कर्मी, गार्ड, प्रधानाचार्य, अध्यापक आदि के लिए भी यह गतिविधि की जाए)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपने कभी आंटी को धन्यवाद किया है?
2. हम आया आंटी के लिए क्या-क्या कर सकते हैं?
3. हमारे लिए और कौन से लोग विभिन्न प्रकार के कार्य करते हैं?
4. आपकी लंच (Lunch) के समय कौन मदद करता है?
5. आपको शौचालय (bathroom/ toilet) तक कौन लेकर जाता है?
6. आप स्कूल में और किस-किसका धन्यवाद करना चाहेंगे? क्यों?
7. आप घर में किस-किसका धन्यवाद करना चाहेंगे? क्यों?
8. इनके अलावा आप कोई ऐसी घटना बताइए जब किसी ने आपकी मदद की थी? बदले में आपने क्या किया था?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग लें।
- विद्यार्थियों को अपनी बातें सही प्रकार से बोलने में सहायता करें।
- खुद ही आया आंटी का धन्यवाद करके गतिविधि शुरू करें।
- ध्यान दें कि सकारात्मक बातें ही बोली जाएँ।

करके देखें :

- आज घर पर अपने परिवार के सदस्य जो कुछ भी आपके लिए करते हैं उसके लिए उनका आभार व्यक्त करें और कल अपना अनुभव साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

23. हम हैं अच्छे

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थी अपनी अच्छी बातें पहचान पाएँ एवं व्यक्त कर पाएँ।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

जब हम अपने महत्व को पहचानते हैं तो तृप्ति महसूस करते हैं। अपनी ज़िंदगी में हम जब भी कोई सही काम करते हैं, कुछ अच्छा करते हैं या कुछ ऐसा करते हैं जिससे दूसरों की सहायता हो, तब हमारा आत्मबल बढ़ता है।

इन बातों को सहजता से जब हम दूसरों के आगे व्यक्त करते हैं और दूसरे उन्हें सुनकर हमें प्रोत्साहित करते हैं, तो हम अच्छा महसूस करते हैं। इससे हमारा आत्मविसाँस बढ़ता है। हम और अच्छा करने के लिए तथा अच्छा जीने के लिए प्रेरित होते हैं।

इस बात का ध्यान रखें कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे संबंध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरों पर तब जाता है जब वह कोई ग़लती करता है। केवल दूसरे की ग़लतियाँ देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं। उन बातों के दिखने पर हम उस व्यक्ति की ग़लतियों से प्रभावित नहीं होते। दूसरों की अच्छी बातों को पहचानने से हमें और अच्छा करने की प्रेरणा भी मिलती है।

- विद्यार्थियों को कक्षा से बाहर लाकर एक गोलाई में खड़ा होने के लिए कहें। (चाहें तो विद्यार्थियों को 10-10 के समूह में अलग-अलग भी यह गतिविधि करा सकते हैं)
- शिक्षक खुद भी उस गोलाई का हिस्सा बनें।
- विद्यार्थियों को बताया जाए कि किसी मज़ेदार चाल से एक व्यक्ति बीच में आए और अपना नाम और अपने बारे में एक अच्छी बात बताए। (कोई भी बात जो विद्यार्थियों को अपने बारे में अच्छी लगती हो, जैसे- मैं सुबह उठ कर अपने-आप नहाता / नहाती हूँ या, मैं घर पर अपनी मम्मी को तंग नहीं करता / करती, मैं स्कूल में सबके साथ मिलकर खेलता / खेलती हूँ आदि)
- शिक्षक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाए।
- अब सभी विद्यार्थियों को एक-एक करके आगे आकर अपना नाम और एक अच्छी बात साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

(अवसर मिलने पर, इस गतिविधि को आगे बढ़ाते हुए कुछ ऐसा भी किया जा सकता है- इस बार बीच में आने वाला व्यक्ति अपने किसी साथी का नाम लेते हुए उसकी कोई एक अच्छाई बताए। अब वह साथी बीच में आएगा और वह किसी और साथी के बारे में बताएगा। यह क्रम तब तक चले, जब तक सभी बच्चों की बारी आ न जाए)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको अपने बारे में बात करके कैसा महसूस हो रहा था?
2. अपने दोस्तों की अच्छी बातें जानकर कैसा लगा?
3. क्या आपको आगे आने में झिझक हुई? क्यों या क्यों नहीं?
4. आपके साथियों की ऐसी कौन सी अच्छी बातें थीं जो आप चाहते हैं कि आप में भी हों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक का गतिविधि में स्वयं शामिल होना न केवल गतिविधि को समझने में विद्यार्थियों की मदद करेगा, बल्कि उन्हें विद्यार्थियों के करीब भी लाएगा।
- समय-समय पर विद्यार्थियों को सहायता देना और प्रोत्साहित करना भी ज़रूरी है।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

करके देखें:

- आज इस गतिविधि को अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ करेंगे और कल अपना अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

24. आओ डर साझा करें

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी एवं अपने साथियों की भावनाओं से अवगत कराना। विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की भावनाओं पर जाए और वे उनके बारे में बात कर पाएँ। विद्यार्थियों में यह जागरूकता भी लाना कि उनके साथियों में भी उनके जैसी ही भावनाएँ हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को गोलाई में बिठाएँ और खुद भी साथ बैठें।
- पहले अपने बारे में बात करें। इससे विद्यार्थियों की हिचकिचाहट दूर होगी। उदाहरण – "आज मैं आपको बताऊँगा / गी कि मुझे किससे डर लगता है। जैसे – मुझे रात को अकेले बाहर जाने में डर लगता है। मुझे छिपकली से डर लगता है।" अब एक-एक विद्यार्थी से बारी-बारी से उनके डर बताने को कहें।
- जब कुछ या अधिकतर विद्यार्थी अपना डर बता दें, तो आगे के प्रश्न पूछें।

(विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि हम जिन्हें समझते हैं या जिनसे परिचित होते हैं, हमें उनसे डर नहीं लगता है। जैसे– कुत्ते से अधिकतर बच्चों को डर लगता है क्योंकि वे भौंकते हैं या काटते हैं, परंतु कुछ विद्यार्थी कुत्तों से नहीं डरते होंगे क्योंकि वे यह समझते / जानते हैं कि ज़्यादातर कुत्ते ऐसा तब करते हैं, जब वे खुद डरे होते हैं और उन्हें लगता है कि उन्हें हमसे ख़तरा है। समझ से विसाँस आता है)

शिक्षक के लिए नोट:

जब हम अपनी भावनाओं से परिचित होते हैं तो ज़्यादा संयमित और अच्छा व्यवहार कर पाते हैं। जब हम अपनी भावनाओं पर ध्यान दे पाते हैं, तो हम दूसरों की भावनाओं को समझने में भी सक्षम होते हैं। अपनी भावनाओं को सही प्रकार से अभिव्यक्त कर पाने और दूसरों की बात को सुनने का अभ्यास भी बनता है।

जब हम अपनी भावना को पहचानकर दूसरों के आगे व्यक्त करते हैं और दूसरे उसे सुनकर हमें समझते हैं तो हमारा विसाँस बढ़ता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको अपनी बात कहते समय कैसा लगा?
2. क्या आपको लगता है कि अब आप ज़्यादा खुलकर मुझसे और दोस्तों से दूसरी बातें भी कर सकेंगे?
3. हमें डर क्यों लगता है?
4. कुत्तों से किन्हें डर लगता है? आपको उनसे डर क्यों लगता है?
5. कुत्तों से किन्हें डर नहीं लगता है? आपको उनसे डर क्यों नहीं लगता है?
6. क्या आपको किसी परिचित से भी डर लगता है? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थी को ऐसा वातावरण दें कि वे खुलकर अपनी बात कह पाएँ।
- कोशिश करें कि सभी विद्यार्थी अपनी कोई न कोई बात रखें।

करके देखें:

- आज घर जाकर अपने परिवार से आज की गतिविधि के बारे में बातचीत करें। आपने और आपके साथियों ने जो कक्षा में चर्चा की, उसके बारे मे बताएँ।
- अगली हैप्पीनेस क्लास में अपने अनुभव साझा करेंगे।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

25. धन्यवाद करें हम सबका

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: हमारे जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं के पीछे जिन-जिन का योगदान व श्रम लगा होता है, उनकी ओर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना तथा उनके प्रति कृतज्ञ हो पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने संबंध को पहचान पाते हैं, उन्हें अपनी ज़िन्दगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन और तटस्थ (indifferent) होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो जाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

- पहले विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्य से संबंधित कोई घटना या कहानी सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए, आज सुबह नाश्ता बनाते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है, उसे मेरे किचन में आने तक कितने लोगों ने मदद की। आटा किसी ने बहुत संभालकर अपनी दुकान में रखा, दुकान में आने से पहले उसे कोई ट्रक में लाद कर लाया, उससे पहले उसे किसी ने गोदाम में रखा, उससे पहले उसे किसी ने उगाया...।

  (क्रमवार तरीके से नाम बोर्ड पर लिखते चलें)

- अब विद्यार्थियों से चर्चा करें। जैसे, जो यूनिफार्म पहनी हुई है - किसी ने सिली, किसी ने डिज़ाइन बनाया, किसी ने कपास उगाया। मिड-डे-मील खेत से उनकी थाली तक पहुँचने में किस-किसका योगदान था? उदाहरण (मिड-डे-मील उनकी थाली में परोसने वाले का, मिड-डे-मील स्कूल तक पहुँचाने वाले का, खाना बनाने वाले का, जिस दुकान से चावल या अन्य सामग्री ख़रीदी गयी उस दुकानदार का, खेत से दुकान तक पहुँचाने वाले का, खेत में अनाज, सब्ज़ी व अन्य सामग्री का उत्पादन करने वाले का। **(क्रमवार तरीके से नाम बोर्ड पर लिखते चलें)**

- इस चर्चा में पहले विद्यार्थी यह पहचाने कि किसी भी चीज़ को उन तक पहुँचाने के लिए किस-किसका योगदान है, फिर उसमें कितना समय व श्रम लगा होगा और फिर तक़रीबन कितने लोग लगे होंगे। इस पर ध्यान जाने से विद्यार्थियों के मन मे स्वतः कृतज्ञता का भाव आएगा। जैसे- एक मिड डे मील पहुँचाने के

लिए एक हज़ार से भी अधिक लोग लगे हैं - यह देख विद्यार्थियों के अंदर उनके प्रति कुछ जुड़ाव एवं कृतज्ञता के भाव आएँगे।

- इसी प्रकार कक्षा में उपलब्ध विभिन्न वस्तुओं के बारे में विद्यार्थियों को कड़ी दर कड़ी पहचानते हुए बात रखने का अवसर दें। **(क्रमवार तरीके से नाम बोर्ड पर लिखते चलें)**

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. क्या कोई ऐसा काम हो सकता है जो बिना किसी की मदद के किया जा सकता है या जिसके होने में अन्य किसी की कोई भूमिका न हो? (यदि कोई इस तरह की बात साझा की जाती है तो उस कार्य से जुड़े अन्य लोगों तक ध्यान ले जाएँ)
2. आपके घर में आपके लिए कौन-कौनसे सदस्य कुछ कार्य करते हैं, जिनके प्रति आप आभार महसूस करते हैं? क्यों?
3. क्या आप अपने किसी दोस्त के प्रति आभार महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो किसके प्रति और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- इसमें ब्लैकबोर्ड का प्रयोग अवश्य करें। इससे विद्यार्थियों का ध्यान बना रहेगा और बातें ज़्यादा स्पष्ट भी होंगी।

करके देखें :

- आज घर जा कर चर्चा करें कि किन-किन लोगों का हमारे जीवन में योगदान है और उनका आभार किस प्रकार व्यक्त कर सकते हैं। कल कक्षा में अपना अनुभव साझा करें।

नोट:- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

26. खोया कार्ड

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चे सभी काम को ध्यानपूर्वक कर पाएँ। साथ ही, याद रखने की क्षमता का विकास हो।

आवश्यक सामग्री: कागज़ की कुछ पर्चियाँ या कार्ड।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि द्वारा बच्चों में किसी काम को ध्यान देकर करने का अभ्यास होगा। बच्चे सुनी हुई बातें और देखी हुई वस्तुएँ बेहतर याद रख पाएँगे। किसी भी काम को ध्यान देकर करने से हम काम को सही प्रकार कर पाते हैं और हमारा आत्मविसाँस बढ़ता है।

1. शिक्षक कागज़ की लगभग 10 पर्चियाँ बनाएँ।
2. हर पर्ची पर शिक्षक एक-एक कथन लिखें जैसे-
   - माँ बहुत काम करती है।
   - पापा मेरा ध्यान रखते हैं।
   - मै दोस्तों की मदद करता हूँ।
   - दादा जी सब्जी लेकर आते है।
   - मैं रोज़ स्कूल आता हूँ।
3. शिक्षक एक बच्चे को आगे बुलाएँ और उनमें से कोई पाँच पर्चियाँ दिखाएँ।
4. पर्ची पर लिखे कथन को पढ़कर सुनाएँ।
5. शिक्षक बच्चे को दूसरी तरफ़ घूमने के लिए कहें।
6. पाँचों में से एक पर्ची निकाल लें।
7. बची हुई चार पर्चियाँ फिर से दिखाएँ और पढ़ कर सुनाएँ।
8. अब सभी बच्चों से यह पूछा जाए कि कौनसी पर्ची गायब हो गई।

9. जो पर्ची ग़ायब हुई है आगे आए विद्यार्थी को उस पर्ची पर लिखे वाक्य से संबंधित कुछ बताना होगा या उस कथन का अभिनय करना होगा।

10. बारी–बारी से एक–एक बच्चे को बुलाकर गतिविधि कराई जाए। इनमें नई पर्चियाँ जोड़ते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपमें से जो भी खोई पर्ची जल्दी पता लगा पाए, वे ऐसा क्यों कर पाए?
2. किसी काम को ध्यान देकर करने से कैसा लगता है?
3. जब हम किसी काम को ध्यान से नहीं करते हैं तो क्या होता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

- आज घर जाकर इस गतिविधि को अपने परिवार के साथ भी करें और कल अपना अनुभव साझा करें।

नोटः– शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

27. पहचान कौन?

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में ध्यान देने और सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) की प्रक्रिया को पुष्ट करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

कभी-कभी एक समान दिखने वाली वस्तु/क्रिया में कुछ विशिष्ट भी छिपा रहता है। सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) से समूह में छिपे विशिष्ट को भी पहचान सकते हैं।

साथ में मिलकर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक-दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में तालमेल बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है।

- विद्यार्थियों को एक सर्कल/गोलाई में खड़े होने के लिए कहें।
- उनमें से 3 को 'जासूस' बनाएँ और कक्षा से बाहर जाने के लिए कहें।
- सर्कल में मौजूद विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी को 'कैप्टन' बनाएँ।
- कैप्टन कुछ क्रिया करेगा जैसे- अपना कान छूना, सिर खुजाना, हाथ ऊपर करना आदि।
- अन्य विद्यार्थी उसकी नक़ल करें।
- कैप्टन क्रिया/एक्शन थोड़ी-थोड़ी देर में बदलता रहेगा।
- जासूस आएँगे और समूह के कैप्टन की पहचान करने की कोशिश करेंगे।
- जब जासूस सफल होगें तो अगला राउंड शुरू कर सकते हैं जिसमें एक नया कैप्टन और 3 नए जासूस बनाएँ।

गतिविधि को 3-5 बार दोहराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जिन विद्यार्थियों को जासूस के रूप में काम करने का अवसर मिला, उनसे पूछें –
   - (i) आप कैप्टन की पहचान कैसे कर पाए?
   - (ii) क्या इस गतिविधि में अपने साथियों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता थी? क्यों या क्यों नहीं?
2. अब उनसे प्रश्न किया जाए जो गोला बनाकर खड़े थे –
   - (i) पहचाने न जाने के लिए आप लोगों ने किन बातों का ध्यान रखा?

सभी से प्रश्न

- (i) ध्यानपूर्वक देखने के क्या-क्या फ़ायदे हैं?
- (ii) आप कौन-कौनसे काम पूरा ध्यान देकर करते हैं?
- (iii) कोई ऐसी घटना साझा करें जब किसी काम को करते समय आपने पूरा ध्यान नहीं दिया जिससे आपका कोई नुकसान हुआ हो।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि के नियम स्पष्ट रूप से समझा दें।
- एक बार गतिविधि को करके बताएँ।
- स्वयं भी गतिविधि का हिस्सा बनें।

करके देखे :

- आज घर जाकर परिवार के सभी सदस्यों के व्यवहार को ध्यान से देखें और किसी ऐसी बात की ओर ध्यान दें जिसकी ओर आपका ध्यान शायद पहले न गया हो। कल अपना अनुभव साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

28. सुरक्षित द्वीप

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: आसपास होने वाले बदलाव के अनुरूप निर्णय लेकर कार्य करना। समूह में रहते हुए उसके सभी सदस्यों के प्रति ज़िम्मेदारी का एहसास करना।

आवश्यक सामग्री: फर्श पर वृत्त बनाने के लिए चॉक

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

कोई भी समूह एक परिवार की तरह होता है। उसमें सभी की अपनी भूमिकाएँ होती हैं। विपरीत परिस्थितियों में भी वे मिल-जुलकर साथ में उनका सामना करते हैं। ऐसे में महत्वपूर्ण यह है कि एक-दूसरे पर भरोसा बना रहे, और एक-दूसरे की तरफ़ ध्यान भी जाए। ऐसा होने से हम अपने को ज़्यादा मज़बूत स्थिति में पाते हैं। हमें बल मिलता है और अपने लक्ष्य को हम ज़्यादा अच्छे तालमेल के साथ प्राप्त कर पाते हैं।

इस प्रकार की गतिविधियों से विद्यार्थियों को संबंधों में एक-दूसरे के प्रति ज़िम्मेदारी का एहसास पनपेगा और कक्षा में भी ज़्यादा खुशहाली, विसाँस और सहयोग का माहौल बनेगा।

- ज़मीन पर, थोड़ी-थोड़ी दूर पर कुछ बड़े वृत्त बनाएँ, जिससे प्रत्येक में लगभग 5 विद्यार्थी खड़े हो सकें।
- हर वृत्त को एक-एक द्वीप के रूप में माना जाए और उन्हें कुछ मज़ेदार नाम दें। यहाँ फिलहाल हमने द्वीपों का नाम, A, B, C, D, E लिया है।
- विद्यार्थियों को अलग-अलग द्वीपों पर खड़ा होने के लिए कहें।
- अलग-अलग द्वीपों पर मौसम का विवरण दें जैसे- द्वीप A पर तेज़ गर्मी है। द्वीप B पर बारिश हो रही है। द्वीप C पर ठंड है। द्वीप D पर बर्फबारी हो रही है। द्वीप E पर तूफान है।
- ये घोषणाएँ एक के बाद एक की जाएँ और बच्चे मौसम के अनुसार व्यवहार/एक्शन करें।
- 'द्वीप' B डूब रहा है। अपने आप को बचाएँ!' यह घोषणा करते हुए धीरे-धीरे सर्कल B को मिटा दें।
- द्वीप B के विद्यार्थी स्वयं को बचाने के लिए किसी अन्य द्वीप पर जाएँ। दूसरे द्वीपवासी विद्यार्थी उनका कैसे सहारा बनेंगे, यह भी देखना है।
- एक-एक करके द्वीप ख़त्म होते जाएँगे और अंत में केवल दो द्वीप बचेंगे।
- सभी को अपनी समझ के अनुसार खुद को सुरक्षित करना है और दूसरों की मदद भी।

(इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों के डेस्क किनारे लगाकर बीच में स्थान बनाया जा सकता है या बाहर मैदान में ले जाया जा सकता है)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. सभी द्वीपों में क्या-क्या बदलाव हुए? (जैसे तेज़ गरमी, बारिश आदि)
2. जब तेज़ बारिश होती है तो आप क्या करते हैं? (इस प्रकार तेज़ गरमी, ठंड आदि प्रकृति के बदलाव के बारे में चर्चा करें)
3. आपको क्यों लगा कि आपके द्वारा चुना गया द्वीप सभी द्वीपों में से सबसे सुरक्षित है?
4. जब आपका द्वीप डूब गया, तो आप अकेले किसी अन्य द्वीप पर कूद गए या अपने दोस्तों को अपने साथ ले गए?
5. क्या मुसीबत में कभी आपने अपने साथियों की मदद की है? क्यों?
6. क्या आप किसी समस्या के आने पर किसी से मदद मांगने में झिझकते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

(शिक्षक उद्देश्य से सम्बन्धित अपनी कोई घटना सुना सकते हैं)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के स्तर के अनुसार गतिविधि के कठिनाई के स्तर को बदलते रहें।
- गतिविधि के निर्देशों की स्पष्टता खेल की रोचकता के लिए ज़रूरी है।
- उत्साह पैदा करने के लिए आवाज़ में उतार चढ़ाव रखें।
- विद्यार्थियों को सकारात्मक विचारों की ओर ले जाएँ।

करके देखें:

- आज घर जाकर यह गतिविधि अपने दोस्तों के साथ भी करें।
- अगली हैप्पीनेस क्लास में हम अपने अनुभव साझा करेंगे।

नोट:- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

29. मुझे पहचानो

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने साथियों को जानने और समझने का अवसर मिलेगा।

आवश्यक सामग्रीः एक रूमाल

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोटः

जब हम एक-दूसरे को जानते और समझते हैं तो हमें अच्छा लगता है। एक-दूसरे को जानना हमें अपने व्यवहार में सहज भी बनाता है और हम सहयोगी रूप में एक-दूसरे के लिए उपस्थित रहते हैं।

1. बच्चों को आपस में बातचीत करने के लिए 5 मिनट का समय दें।
2. एक बच्चे को सामने बुलाएँ और उसकी आँखों पर रुमाल बांधें।
3. अब किसी अन्य विद्यार्थी को सामने बुलाएँ।
4. दूसरा विद्यार्थी पहले विद्यार्थी को अपने बारे में कुछ बताए।
5. जिस विद्यार्थी की आँखें बंद हैं, वह दूसरे विद्यार्थी को पहचाने।
6. बच्चे बदल-बदल कर यह गतिविधि कराएँ।

(गतिविधि को रोचक बनाने के लिए रचनात्मकता का प्रयोग करने का अवसर दें)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जब आप अपने साथी को पहचान पाए, तो कैसा लगा?
2. क्या अपने साथियों को जानना ज़रूरी है? क्यों?
3. आप अपने दोस्तों के बारे में क्या-क्या जानते हैं?
4. हम दूसरे को किन तरीकों से पहचान पाते हैं?
5. आप अपने दोस्त की कौनसी बातें जानना चाहेंगे? (उनके कहे बिन्दुओं को बोर्ड पर लिखने के बाद उन्हें अपने दोस्तों से बात करके एक-दूसरे को और जानने का अवसर दें)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

करके देखें :

- आज घर जाकर इस गतिविधि के बारे में चर्चा करें और सबको बताएँ कि आप अपने दोस्तों के बारे मे क्या नया जान पाए।
- अगली हैप्पीनेस क्लास में अपने अनुभव साझा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

30. मुझमें क्या बदला पहचानो

समय : एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने वातावरण के प्रति सजग करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक के लिए नोट:

हमारे चारों ओर कुछ न कुछ बदलता ही रहता है। आसपास हुए बदलाव की ओर विद्यार्थियों का ध्यान जाए और वे अपने वातावरण के प्रति सजग हो पाएँ। इससे उनमें आसपास में हुए बदलाव के प्रति सजगता और आसपास हो रहे बदलावों के प्रति स्वीकार्यता भी आएगी। सजगता का अभ्यास (ध्यान से देखना और सुनना) उन्हें अपने कार्यों को अच्छे तरीके से करने में सहायक होगा।

1. 10 विद्यार्थियों को गोलाकार खड़े होने के लिए कहेंगे।
2. विद्यार्थी पहले गोलाकार में अंदर की ओर मुँह करके खड़े होंगे और एक-दूसरे को अच्छे से देखेंगे।
3. अब विद्यार्थियों को बाहर की ओर मुड़ने के लिए कहें।
4. अब गोलाकार में खड़े सभी विद्यार्थियों को अपने अंदर कुछ बदलना होगा। जैसे-कालर खड़ा करना, अपने बाल बिगाड़ना, कमीज की बाजू मोड़ना, अपनी पैंट मोड़ना, चोटी आगे करना इत्यादि।
5. विद्यार्थियों को वापस मुड़ने के लिए कहें।
6. अब सभी विद्यार्थियों को एक-दूसरे में हुए बदलाव को पहचानना होगा।

   (विद्यार्थी अपनी रचनात्मकता का प्रयोग कर सकते हैं)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपने अपने वेशभूषा में क्या बदला? आपने वैसा ही बदलाव क्यों किया?
2. क्या कुछ बदलाव अच्छे भी होते हैं? यदि हाँ तो कैसे?
3. आपको अपने साथियों में कुछ बदला हुआ देख कर कैसा लगा?
4. आप अपनी कौनसी बात या आदत बदलना चाहते हैं? क्यों?
5. क्या आप अपने किसी दोस्त की कोई आदत बदलना चाहते हैं? क्यों?
6. किसे बदलना आसान है- खुद को या दूसरों को? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- कक्षा में एक सहज वातावरण बनाए रखें।

करके देखें:

- घर जाकर अपने माता-पिता से चर्चा करें कि आप अपनी कौन-कौनसी आदतें बदलना चाहते हैं और वे आपकी इसमें कैसे सहायता कर सकते हैं। अगले दिन कक्षा में चर्चा करें।

नोटः- शिक्षक अपनी आवश्यकता व बच्चों की रुचि अनुसार इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करा सकते हैं।

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– Mahatma Gandhi

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– A. Nagraj

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– O'Brien

Mindfulness is paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– Jon Kabat-Zinn

HAPPINESS
CLASS

State Council of Educational Research and Training (SCERT-Delhi)
and Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi